॥ಓಮ್॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ರಹಸ್ಯ

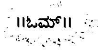
(ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಕುಂಡಲಿನೀ
ಜಾಗರಣದ ಅನುಭವ-ಸಿದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳ
ಸಚಿತ್ರ-ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವಿವೇಚನೆ

ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ



ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ
ದಿವ್ಯ ಯೋಗ ಮಂದಿರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)
ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಪೀಠ, ಹರಿದ್ವಾರ



ಪ್ರಕಾಶಕರು



ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ
ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಪೀಠ
ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದ ಗ್ರಾಮ,
ದೆಹಲಿ-ಹರಿದ್ವಾರ ರಾಜಮಾರ್ಗ, ಬಹಾದರಾಬಾದ್
ಹರಿದ್ವಾರ-೨೪೯೪೦೨ (ಉತ್ತರಾಖಂಡ್)

ಈ-ಮೇಲ್ : divyayoga@rediffmail.com
ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.divyayoga.com
ದೂರವಾಣಿ : (01334) 244107, 240008, 246737
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : (01334) 244805

ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : 39,000 ಪ್ರತಿಗಳು
ಸಂಶೋಧಿತ ಆವೃತ್ತಿ : 5,000 ಪ್ರತಿಗಳು, ಡಿಸೆಂಬರ್ ೨೦೦೮

ಮುದ್ರಣ
ಸಾಯಿ ಸೆಕ್ಯುರಿಟಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್
೧೨, ಡಿಎಲ್‌ಎಫ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಏರಿಯಾ,
ಫರೀದಾಬಾದ್ (ಹರಿಯಾಣ) ೧೨೧೦೦೪.
ಈ-ಮೇಲ್ : sspdel@saiprinters.com

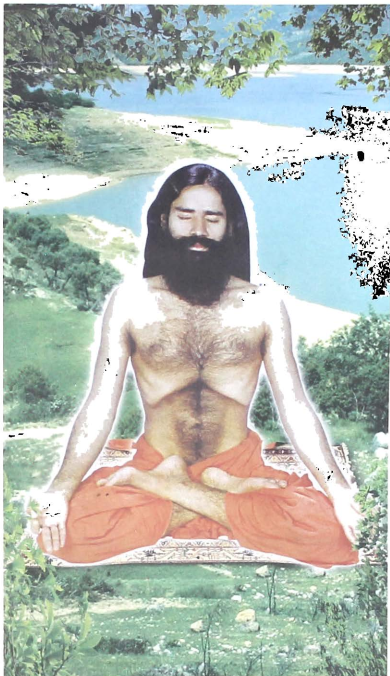
ವಿತರಕರು : ಡೈಮಂಡ್ ಪಾಕೆಟ್ ಬುಕ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್
ಎಕ್ಸ್-೩೦, ಓಖ್ಲಾ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಏರಿಯಾ, ಫೇಜ್-೨,
ನವ ದೆಹಲಿ - ೧೧೦೦೨೦.
ದೂರವಾಣಿ : ೦೧೧-೪೧೬೧೧೬೬೧, ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : ೦೧೧-೪೧೬೧೧೮೬೬
ಈ-ಮೇಲ್ : sales@diamondpublication.com
ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.diamondpublication.com

Kannad
ISBN-81-89235-07-9 231(03-10)

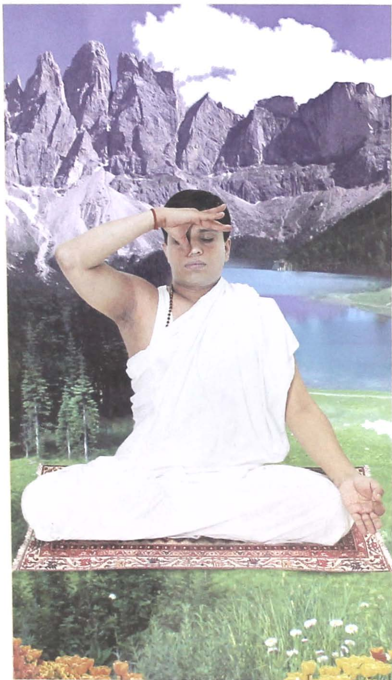
ಪರಿವಿಡಿ

ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ
ಚಿತ್ರಗಳ ಪರಿಚಯ

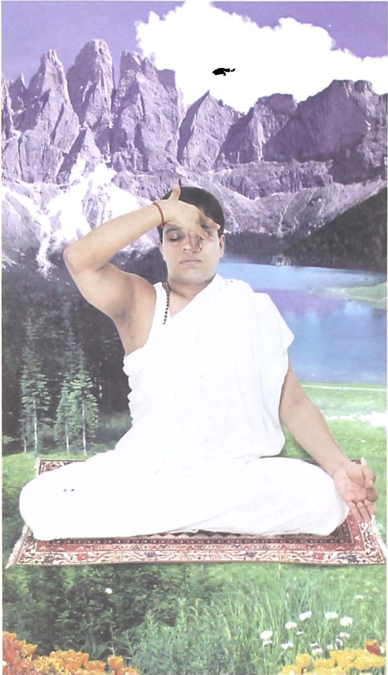
ಚಿತ್ರ ೧ : ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ



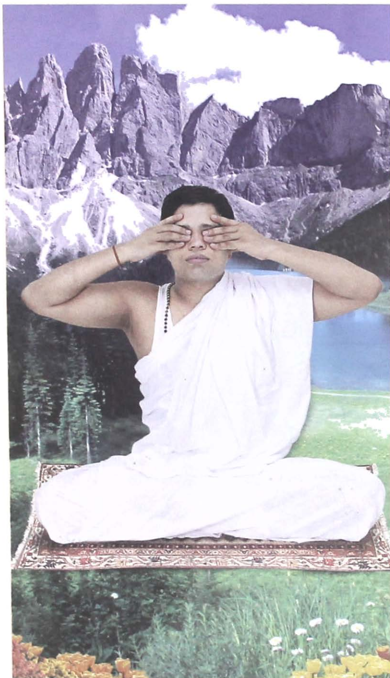
ಚಿತ್ರ ೨ : ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



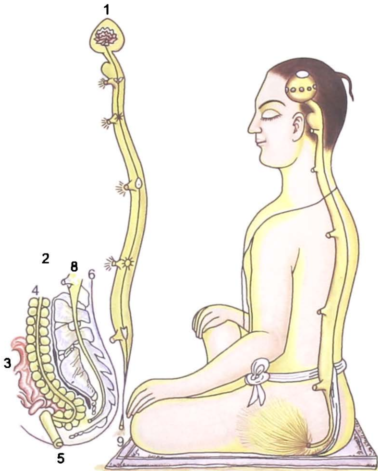
ಚಿತ್ರ ೩ : ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



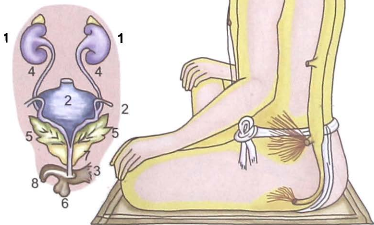
ಚಿತ್ರ ೪ : ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



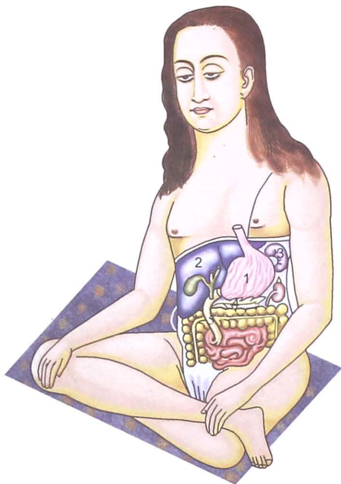
ಚಿತ್ರ ೫ : ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ



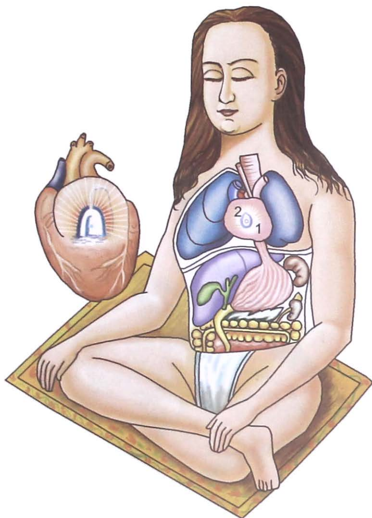
ಚಿತ್ರ ೬ : ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ



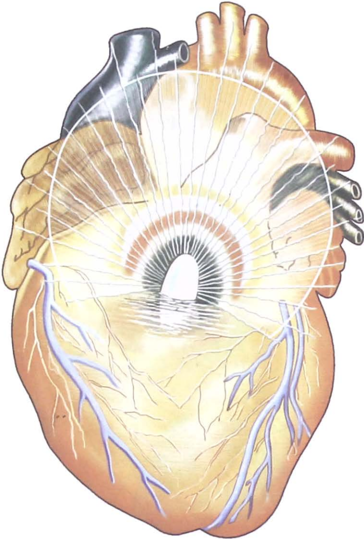
ಚಿತ್ರ ೭ : ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ



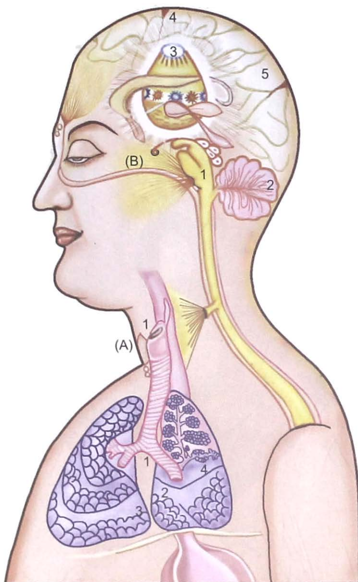
ಚಿತ್ರ ೮ : ಹೃದಯ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ನಿಮ ಮನಶ್ಚಕ್ರ



ಚಿತ್ರ ೯ : ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ದೊಡ್ಡ ರೂಪ



ಚಿತ್ರ ೧೦ : ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ



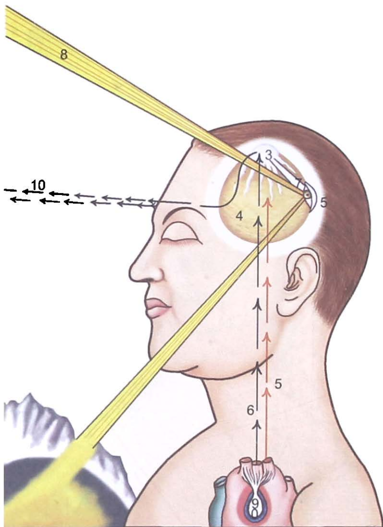
ಚಿತ್ರ ೧೧ : ಸೌಷುಮ್ನ ಜ್ಯೋತಿ



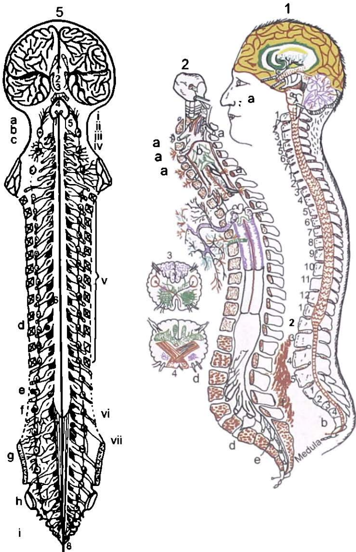
ಚಿತ್ರ ೧೨ : ಚಕ್ರ-ದರ್ಶನ



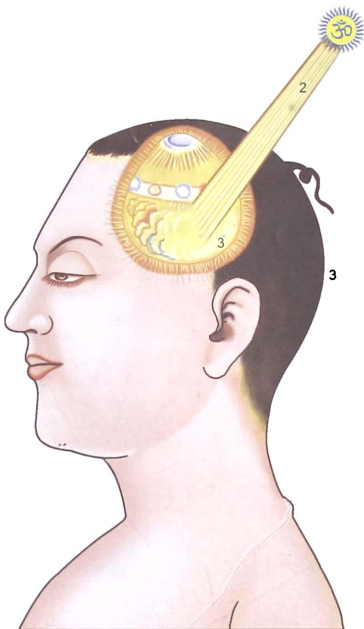
ಚಿತ್ರ ೧೩ : ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ರೂಪ



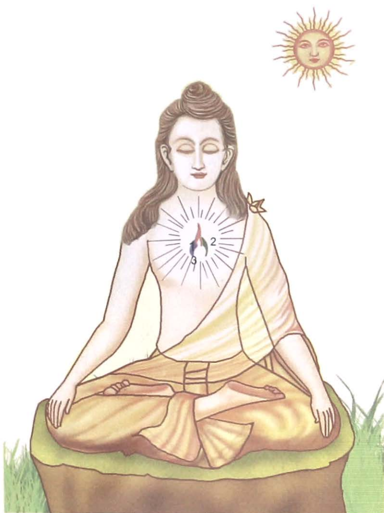
ಚಿತ್ರ ೧೪ : ಪಿಂಗಲ ಗಂಡಮಾಲ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾದ ಅಂಗ



ಚಿತ್ರ ೧೫ : ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ



ಚಿತ್ರ ೧೬ : ದಿವ್ಯ-ಆಲೋಕಧ್ಯಾನ
ಓಂ ಖಂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ



ಪ್ರಕಾಶಕೀಯ

ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಮಾರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಮ್।
ರೋಗಾಸ್ತಸ್ಯಾಪಹರ್ತಾರ। ಶ್ರೇಯಸೋ ಜೀವಿತಸ್ಯ ಚ॥
(ಚರಕ ಸೂತ್ರಾಸ್ಥಾನ ೧.೧೫)

ಧರ್ಮ ಸ್ಥಾಪನೆ, ದಿವ್ಯಕಾಮನೆ (ಶಿವ-ಸಂಕಲ್ಪ) ಯಿಂದ ಸಂತತಿ, ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷದ ಸಿದ್ಧಿ ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು . ಈ ಚತುರ್ವಿದ್ಯೆ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರ್ವತೋಭಾವದಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥವಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಶರೀರ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಹೇಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಧನ, ವೈಭವ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಇಷ್ಟಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಹೆಸರು, ಯಶಸ್ಸು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದರೂ ಕೂಡ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳು ಸದೃಢವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಹೆಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರೋಗ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯುರ್ವೇದದ ಜನನವಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಇಂದು ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಕರವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸಮಾಧಿಯ (ನಿದ್ದೆ) ಮುಖಾಂತರ ಪೂರ್ಣ ಆನಂದವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧ ಯೋಗಿಗಳು ಯೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ-ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಳಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಪತಾಂಜಲಿ ಋಷಿ ಮನುಷ್ಯನ್ನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಮ್-ನಿಯಮ್ (ಮನೋನಿಗ್ರಹ-ವಿಧಿ) ಮತ್ತು ಆಸನ ಬಹಿರಂಗಯೋಗದ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆ. ಇವು ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಹಿಕೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ (ನಿದ್ದೆ) ಅಂತರಂಗ ಯೋಗದ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆ. ಇವು ಆತ್ಮಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಆನಂದವನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಂತರಂಗ ಹಾಗೂ ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗದ ಮಧ್ಯೆ ಸೇತುವೆಯ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ರೋಗಮುಕ್ತವಾಗಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ.. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ಥವಾಗಿ ಸಾಧಕ ಜೀವನಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.

ದಿವ್ಯ ಯೋಗ ಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಕನಖಲ್ ಹಾಗೂ ಪತಾಂಜಲಿ ಯೋಗಪೀಠ, ಹರಿದ್ವಾರದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಯೋಗಋಷಿ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ್‌ಜೀ ಮಹಾರಾಜರ ಸನಿ-ಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಾಧಕರು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ ಜೀ ಮಹಾರಾಜ, ಆರ್ಷ್ ಗುರುಕುಲ, ಖಾನ್‌ಪುರ, ಸಮಾದಾರಣೆಯ ಡಾ. ವಿಜಯಪಾಲ, 'ಪ್ರಚೇತಾ', ಜಯಪುರ,

ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಆಚಾರ್ಯ ಸತ್ಯಜಿತ್‌ರವರು, ಅಜ್ಮೀರಾ, ಡಾ. ಜವಹರ ಪಾಲ್, ಸಾಯಿ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಪ್ರೆಸ್ ಫರೀದಾಬಾದ್‌ನ ಯಶಸ್ವಿ ಛೇರ್ಮೆನ್ ಶ್ರೀಮಾನ್ಯ ರಾಘವನ್‌ರವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಯೋಗ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಾಮರ್ಶೆಯಿಂದ ಪುಸ್ತಕದ ಈ ಸುಂದರ ಸ್ವರೂಪ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಸ್ತ ಪಂಡಿತರುಗಳಿಗೂ ಹಾರ್ದಿಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನು ಪ್ರಕಟ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾವು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ, ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಾಠಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುಷ್ಟತೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಹೊಸ ಸಂಸ್ಕರಣ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಚಾರ್ಯ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ

ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ತ (ಅಥರ್ವ ೧೧/೪/೧-೨೬)



ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮೋ।।ಯಸ್ಯ।ಸರ್ವಾಮಿದಂ ವಶೇ।
ಯೋ ಭೂತಃ ಸರ್ವಸ್ಯಶ್ವರೋ ಯಸಮನತ್ ಸರ್ವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ।।೧।।

೧. (ಯಸ್ಯ ವಶೋ) ಯಾರ ಅಧೀನ (ಈದಃ ಸರ್ವಃ) ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತಾಗಿದೆ. ಆ (ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮಃ) ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ನನ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. (ಯಃ ಸರ್ವಸ್ಯ ಈಶ್ವರಃ) ಯಾವ ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲರ ಈಶ್ವರ (ಭೂತಃ) ಮತ್ತು (ಯಸ್ಮಿನಃ ಸರ್ವಮಃ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ) ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ.

ನಮಸ್ತೆ ಪ್ರಾಣ ಕ್ರನ್ದಾಯ ನಮಸ್ತೆ ಸ್ತನಯಿತ್ನವೇಂ।
ನಮಸ್ತೆ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯುತೇ ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ವರ್ಷತೇ।।೨।।

೨. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ಕ್ರನ್‌ನಾಯ ತೇ ನಮಃ) ಗರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ, (ಸ್ತನಯತವೆ) ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾದ ಹೊರಡಿಸುವ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ವಿದ್ಯುತೆ) ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ವರ್ಷತೇ) ಮಳೆ ಸುರಿಸುವ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

ಯತ್ ಪ್ರಾಣ ಸ್ತನಯಿತುನಾಭಿಕ್ರನ್ಶೋಷಧೀ।।
ಪ್ರ ವೀಯನ್ತೇ ಗರ್ಭಾನ್ದಧತೇಯೋಂ ಬಹ್ವೀರ್ವಿ ಜಾಯನ್ತೆ।।೩।।

೩. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ಯತ್ ಸ್ತನಯಿತ್ನುನಾ ಔಷಧೀಃ ಅಭಿಕ್ರನ್ದತಿ) ಯಾವಾಗಾ ನೀನು ಸ್ಮರಣೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಔಷಧಿಗಳ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಗರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯ, ಯಾವಾಗ ಔಷಧಿಗಳು (ಪ್ರವಿಯನ್ತೆ) ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ (ಗರ್ಭಾನ್ ದಧತೆ) ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು (ಅಥೋಬ್ರವೀಃಪಿ ಜಾಯನತೆ) ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯತ್ ಪ್ರಾಣ ಋತಾವಾಗತೆಭಿಕ್ರನ್ದತ್ಯೋಷಧೀ।।
ಸರ್ವ ತದಾ ಪ್ರ ಮೋದತೇ ಯಕ್ತಿ ಚ ಭೂಮ್ಯಾಮಧಿ।।೪।।

೪. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ಋತೌಆಗತೆ) ವರ್ಷಋತು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನೀನು (ಔಷಧಿಃ ಅಭಿಕ್ರನ್ದತಿ) ಔಷಧಿಗಳ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಗರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (ತದಾ ಯತ್ ಕಿಃ ಚ್ ಭೂಮಯಮ್ ಅಧಿ ತತ್ ಸರ್ವಂ ಪ್ರ ಮೋದತೆ) ಆಗ ಏನು ಭೂಮಿ ಮೇಲಿರುವುದೋ ಅದು ಆನಂದವಾಗುವುದು.

ಯದಾ ಪ್ರಾಣೋ ಅಭ್ಯವರ್ಷೀದ್ವರ್ಷೇಣ ಪೃಥಿವೀಂ ಮಹೀಮ್।
ಪಶವಸ್ತತ್ಪ್ರ ಮೋದನ್ತೆ ಮಹೋ ವೈ ನೋ ಭವಿಷ್ಯತಿ।।೫।।

೫. (ಯಧ ಪ್ರಾಣಃ) ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಣ (ವರ್ಷಣ ಮಹಿಮ್ ಪೃಥ್ವಿಮ್ ಅಭ್ಯವರ್ಷಿತ್) ಮಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಈ ದೊಡ್ಡ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ವರ್ಷ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಸುರಿಸುತ್ತದೆ). (ತತ್ ಪಶವಃ ಪ್ರ ಮೋದತೆ) ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಪಶುಗಳು ಹರ್ಷಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (ಮತ್ತು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ) ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಈಗ (ನಂ ವೇ ಮಹಃ ಭವಿಷ್ಯತೀ) ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಅಭಿವೃಷ್ಟಾ ಓಷಧಯಃ ಪ್ರಾಣೇನ ಸಮವಾದಿರನ್
ಆಯುರ್ವೈನಃ ಪ್ರಾತಿತರಃ ಸರ್ವಾನಃ ಸುರಭೀರತಃ।।೬।।

೬. (ಅಭಿವೃಷ್ಃ ಔಷೋಧ್ಯ್ಃ) ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ವೃಷ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಔಷಧಿಗಳು (ಪ್ರಾಣೇನ ಸಮವಾದಿರ್ನ್) ಪ್ರಾಣದ ಜೊತೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ನಃ ಆಯಾಃ ವೇ ಪ್ರತೀತರಃ) ನೀನು ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಿದ್ಧಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ (ಸುರಭಿ) ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ (ಆಕಃ) ವಾಗಿಸಿದ್ದಿಯಾ

ನಮಸ್ತೆ ಅಸ್ತ್ವಾಯತೇ ನಮೋ ಅಸ್ತು ಪರಾಯತೇ।
ನಮಸ್ತೆ ಪ್ರಾಣ ತಿಷ್ಠತ ಆಸೀನಾಯೋತ ತೇ ನಮಃ॥೭॥

೭. (ಆಯತೇ ತ ನಮಃ ಅಸ್ತು) ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ, (ಪರಾಯತೇ ನಮಃ ಅಸ್ತು) ಗಮನ ಮಾಡುವಂತಹ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ತಿಷ್ಟತೇ) ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತ 'ಹ ಮತ್ತು (ಆಸಿನಾಯತೇ ನಮಃ) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ!

ನಮಸ್ತೆ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಾಣತೆ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವ ಪಾನತೆ।
ಪರಾಚೀನಾಯ ತೇ ನಮಃ ಪ್ರತೀಚೀನಾಯ ತೇ ನಮಃ ಸರ್ವಸ್ಮೈತ ಇದಂ ನಮಃ॥೮॥

೮. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ಪ್ರಾಣತೆ ತೇ ನಮಃ) ಜೀವನದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. (ಅಪಾನತೆ ತೇ ನಮಃ) ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. (ಪರಾಜಿನಾಯತೇ ನಮಃ) ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸುವಂತಹ ಮತ್ತು (ಪ್ರತಿಚಿನಾಯತೇ ನಮಃ) ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವಂತಹ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ. (ಸರ್ವಸ್ಮೋತೇ ಇದಃ ನಮಃ) ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಿನಗೆ ನನ್ನ ನಮಸ್ಕಾರ.

ಯಾ ತೇ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಿಯಾ ತನೂರ್ಯೋ ತೇ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರೇಯಸೀ।
ಅಥೋ ಯದ್ ಭೇಷಜಂ ತವ ತಸ್ಯ ನೋ ಧೆಹಿ ಜೀವಸೇ॥೯॥

೯. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ಯ ತೇ ಪ್ರಿಯ ತನುಃ) ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣಮಯ ಪ್ರಿಯ ಶರೀರವಿದೆ. (ಯ ತೇ ಪ್ರೇಯಸಿ) ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣಾಪಾನರೂಪ ಪ್ರಿಯಭಾಗವಿದೆ. ಅಥವಾ (ಅತೋಃ ಯತ್ ತವ ಭೆಷಜಃ) ಯಾವುದು ನಿನ ಔಷಧವಿದೆ. ಅದನ್ನು (ಜೀವಸೆ ನಃ ದೋಹಿ) ದೀರ್ಘ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಕೊಡು.

ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರಜಾ ಅನು ವಸ್ತೆ ಪಿತಾ ಪುತ್ರಮಿವ ಪ್ರಿಯಮ್।
ಪ್ರಾಣೋ ಹ ಸರ್ವಸ್ಯೇಶ್ವರೋ ಯಚ್ಚ ಪ್ರಾಣತಿ ಯಚ್ಚ ನ॥೧೦॥

೧೦. (ಪಿತ ಪ್ರಿಯಂ ಪುತ್ರಂ ಇವ್) ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಿತ ಪ್ರಿಯ ಪುತ್ರನ ಜೊತೆ ಇರುತ್ತಾನೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರಜಾಃ ಅನು ವಸ್ತೆ) ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಜೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. (ಯತ್ ಪ್ರಣತಿ) ಯಾರು ಪ್ರಾಣ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಮತ್ತು (ಯತ್ ಚ ನ) ಯಾರು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. (ಪ್ರಾಣಃ ಸರ್ವಸ್ಯ ಈಶ್ವರಃ) ಪ್ರಾಣವೇ ಅವರೆಲ್ಲರ ಈಶ್ವರವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣೋ ಮೃತ್ಯುಃ ಪ್ರಾಣಸ್ತಕ್ಮಾ ಪ್ರಾಣ ದೇವಾ ಉಪಾಸತೇ।
ಪ್ರಾಣೋ ಹ ಸತ್ಯವಾದಿನಮುತ್ತಮೇ ಲೋಕ ಆ ದಧತ್॥೧೧॥

೧೧. (ಪ್ರಾಣ ಮೃತ್ಯುಃ) ಪ್ರಾಣವೇ ಮೃತ್ಯುವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು (ಪ್ರಾಣಃ ತ್ಯಕಮಃ) ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವನದ ಶಕ್ತಿ. ಅದ್ದರಿಂದ (ಪ್ರಾಣ ದೇವಃ ಉಪಾಸತೆ) ಎಲ್ಲಾ ದೇವರು ಪ್ರಾಣದ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ

ತ್ತಾರೆ. (ಪ್ರಾಣ। ಹ ಸತ್ವವಾಧೀನಂ) ಏಕೆಂದರೆ ಸತ್ವಾದಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವೇ (ಉತ್ತಮೆ ಲೋಕೇ ಆ ದರತ್) ಉತ್ತಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣೋ ವಿರಾಟ್ ಪ್ರಾಣೋ ದೇಷ್ಟ್ರೀ ಪ್ರಾಣ ಸರ್ವೇ ಉಪಾಸತೇ।
ಪ್ರಾಣೋ ಹ ಸೂರ್ಯಶ್ಚನ್ದ್ರಮಾ। ಪ್ರಾಣಮಾಹು। ಪ್ರಜಾಪತಿಮ್॥೧೨॥

೧೨. ಪ್ರಾಣ (ವಿ-ರಾಜ್) ವಿಶೇಷ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವೇ (ದ್ವೇಷ) ಎಲ್ಲರ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ (ಪ್ರಾಣಂ ಸರ್ವ ಉಪಾಸತೇ) ಪ್ರಾಣವನೇ ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.(ಪ್ರಾಣ।ಹಸೂರ್ಯ।ಚಂದ್ರಮ।)ಪ್ರಾಣವಸೂರ್ಯಮತ್ತುಚಂದ್ರವಾಗಿದೆಮತ್ತು(ಪ್ರಾಣಂ ಆಹೋ। ಪ್ರಜಾಪತಿಂ) ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ವ್ರೀಹಿಯವಾವನಡೂವಾನ್ ಪ್ರಾಣ ಉಚ್ಯತೇ।
ಯವೆ ಹ ಪ್ರಾಣ ಆಹಿತೋಪಾನೋ ವ್ರೀಹಿರುಚ್ಯತೆ॥೧೩॥

೧೩. (ಪ್ರಾಣಾಪಾನೋ ವ್ರಿಹೀಯವೋ) ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವೇ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಸರ್ವವಾಗಿದೆ. (ಅನಡ್ವಾನ್) ಎತ್ತೇ (ಪ್ರಾಣ। ಉಚ್ಯತೇ) ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ. (ಯವೇ ಹ ಪ್ರಾಣ। ಆಹಿತ।) ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿಟ್ಟಿದೆಯೋ (ವ್ರಿಹಿ। ಅಪಾನ। ಉಚ್ಯತೇ) ಅಕ್ಕಿಯನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಾನತಿ ಪ್ರಾಣಾತಿ ಪುರುಷೋ ಗರ್ಭೇ ಅಂತರಾ॥
ಯದಾ ತ್ವಂ ಪ್ರಾಣ ಜಿನ್ವಸ್ಯಥ ಸ ಜಾಯತೇ ಪುನ॥೧೪॥

೧೪. (ಪುರುಷ। ಗರ್ಭ ಅಂತರ) ಜೀವಗರ್ಭದ ಒಳಗೆ (ಪ್ರಣಾತಿ ಅಪನಾತಿ) ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೇ ಪ್ರಾಣ।, ಯಾವಾಗ ನೀನು (ಜಿನ್‌ವನೆ) ಪ್ರೇರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯ. ಆಗ ಅ (ಅತ ಸ। ಪುನ। ಜಯತೆ) ಜೀವ ಮತ್ತೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಮಾಹುರ್ಮಾತರಿಶ್ವಾನಂ ವಾತೋಂ ಹ ಪ್ರಾಣ ಉಚ್ಯತೆ।
ಪ್ರಾಣೇ ಹ ಭೂತ ಭವ್ಯ್ ಚ ಪ್ರಾಣೇ ಸರ್ವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್॥೧೫॥

೧೫. (ಪ್ರಾಣಂ ಮಾತರಿಪ್ವಾನಂ ಆಹೂ।) ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮಾತರಿಶವ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು (ವತ। ಹ ಪ್ರಾಣ। ಉಚ್ಚತೆ) ವಾಯುನ ಹೆಸರೆ ಪ್ರಾಣ. (ಭೂತಂ ಭವ್ಯಂ ಸರ್ವಂ ಚ್ ಹ್ ಪ್ರಾಣೋ) ಭೂತ, ಭವಿಷ್ಯ ಮತ್ತು ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಇದೆಯೋ ಅದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿಯೇ (ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ) ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಥರ್ವಣೀರಾಗಿರಸೀರ್ದೈ ವೀರ್ಮನುಷ್ಯಿಜಾ ಉತ್।
ಓಷಧಯ। ಪ್ರಜಾಯನ್ತೆ ಯದಾತ್ವ ಪ್ರಾಣ ಜಿನ್ವಸಿ ॥೧೬॥

೧೬. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ಯದಾ) ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀನ್ನು (ಜಿನ್‌ವನೆ) ಪ್ರೇರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ, (ಆತವ್ರಣೆ। ಅಂಗೀರಸಿ। ದೇವಿ। ಮನುಷಜ। ಔಷಧಯ। ಉತ್) ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅತರ್ವಣಿ, ಅ ಂಗೀರಸಿ, ದೇವಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯಕೃತ ಔಷಧಿಗಳು (ಪ್ರ ಜಯಂತೆ) ಫಲ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಯದಾ ಪ್ರಾಣೋ ಅಭ್ಯವರ್ಷೀದ್ವರ್ಷೇಣ ಪೃಥಿವೀಂ ಮಹೀಮ್।
ಓಷಧಯ। ಪ್ರ ಜಾಯನ್ತೇಥೋ ಯಾ। ಕಾಶ್ಚ್ ವಿರುಧ॥೧೭॥

೧೭. (ಯದ ಪ್ರಾಣಃ ಮಹಿಂ ಪೃಥ್ವಿಂ ಅಭ್ಯವಾರ್ಷಿತ್) ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಣ ಈ ದೊಡ್ಡ ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲೆ (ಮಳೆ ಸುರಿಸುತ್ತದೋ ಆಗ ಎಲ್ಲ (ಔಷಧಯಃ ವಿರುಧಃ ಯಂ ಕಂ ಚ್. ಪ್ರ, ಜಯಂತೆ) ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ವನಸ್ಪತಿಗಳು, ಏನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅದೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಯಸ್ತೆ ಪ್ರಾಣೇದ ವೇದ ಯಸ್ಮಿಂಶ್ಚಾಸಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ।

ಸರ್ವೇ ತಸ್ಮೈ ಬಲಿಂ ಹರಾಮನುಷ್ಮಿಲ್ಲೋಕ ಉತ್ತಮೆ॥೧೮॥

೧೮. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ಯಃ ತೇ ಇದಂ ವೆದ) ಯಾವ ಮನುಷ್ಯ ನಿನ್ನ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು (ಯಸ್ಮಿನ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ ಅಸಿ) ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನೀನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತೀಯ, (ತಸ್ಮೈ ಸರ್ವ ಅಮೂಷ್ಮನ್ ಲೋಕೇ ಬಲೀಂ ಹರನ್) ಆ ಉತ್ತಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಅವನಿಗಾಗಿ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಥಾ ಪ್ರಾಣ ಬಲಿಹೃತಸ್ತುಭ್ಯಂ ಸರ್ವಾಃ ಪ್ರಜಾ ಇಮಾ।

ಏವಾ ತಸ್ಮೈ ಬಲಿಂ ಹರಾನ್ಯಸ್ತ್ವಾ ಶಣವತ್ ಸುಶ್ರವ॥೧೯॥

೧೯. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ಯತ್) ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ (ತುಬ್ಯಮ್ ಸರ್ವಃ ಪ್ರಜಾಃ ಬಲಿಹಂತಃ) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜಾಜನರು ನಿನ್ನ ಸತ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ (ತಃ) ಯಾರು (ಸು-ಶ್ರವಃ) ಶ್ರೇಷ್ಠ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು (ತ್ವ) ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು (ಶೃಣವತ್) ಕೇಳಿಸುತ್ತಾನೆ, (ತಸ್ಮೈ ಬಹಿಮ್ ಹರನ್) ಅವನಿಗೋಸ್ಕರ ಅರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಅನ್ತರ್ಗಭಶ್ಚರತಿ ದೇವತಾಸ್ವಾಭೂತೋ ಭೂತಃ ಸ ಉ ಜಾಯತೇ ಪುನಃ।

ಭೂಸ ಭೂತೋ ಭವ್ಯ ಭವಿಷ್ಯತ್ಪಿತಾ ಪುತ್ರ ಪ್ರ ವಿವೇಶಾ ಶಚೀಭಿಃ॥೨೦॥

೨೦. (ದೇವತಾಸು ಅಭೂತಃ) ಇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣ ಅದೇ (ಅಂತಃ ಗರ್ಭಃ ಚರತಿ) ಗರ್ಭದ ಒಳಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು (ಭೂತಃ) ಮೊದಲು ಆಗಿತ್ತು. (ಸಃ ಉ) ಅದೇ (ಪುನಃ ಜಯತೆ) ಮತ್ತೆ ಉತ್ಪನವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದು (ಭೂತಃ) ಮೊದಲೇ ಆಗಿತ್ತು, (ಸಃ) ಅದೇ (ಭವಿಷಃ ಭವಿಷ್ಯತ್) ಈಗ ಆಗುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದೆಯೂ ಆಗುವುದು (ಪಿತ) ಪಿತ (ಶಚಿಭಿಃ) ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ (ಪುತಂ ಪ್ರ ವಿವೇಕ) ಪುತ್ರನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕ ಪಾದಂ ನೋತ್ಕಿದತಿ ಸಲಿಲಾದ್ಧಂಸ ಉಚ್ಚರನ್।

ಯದಂಗ ಸ ತಮುತ್ಖಿದೇನ್ನೈವಾದ್ಯ ನ ಶ್ವ ಸ್ಯಾನ ರಾತ್ರೀ ನಾಹಃ ಸ್ಯಾನ್ನ ವ್ಯುಚ್ಛೇತ್ಕದಾ ಚನ॥೨೧॥

(ಸಲಿಲತ್ ಹಂಸಃ ಉಚ್ಚರನ್) ನೀರಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತಿರುವ ಹಂಸ, (ಏತಮ್ ಪದಮ್ ನ್ ಉತ್ಸಿದತಿ) ಒಂದು ಕಾಲನು ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. (ಅಂಗ) ಹೇ ಪ್ರಿಯ! (ಯತ್ ಸ ತಮ್ ಉತ್ಸಿದೆತ್) ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಆ ಕಾಲನು ಎತ್ತುತ್ತದೆ (ನ, ಎವ್, ಅದ್ಯ ಸ್ಥತ್, ನ, ಶವಃ ನ ರಾತ್ರೀ, ನ ಅಹ ಸ್ಯಾತ್, ನ ವ್ಯುಚ್ಛೇತ್ ಕದಾ ಚನ) ಇಂದು ನಾಳೆ, ರಾತ್ರಿ, ದಿನ, ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಕತ್ತಲೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟಾಚಕ್ರ ವರ್ತತ ಏಕನೇಮಿ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷರ ಪ್ರ ಪುರೋ ನಿ ಪಶ್ಚಾ।

ಅರ್ಧೇನ್ ವಿಶ್ವ ಭುವನ ಜಜಾನ ಯದಸ್ಯಾರ್ಧ ಕತಮಃ ಕೇತುಃ॥೨೨॥

೨೨. (ಅಷ್ಟಚಕ್ರಮ್) ೮ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತಹ, (ಸಹಸ್ರಕ್ಷರಂ) ಸಹಸ್ರಕ್ಷರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ

ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು (ಏಕ್ ನೇಮಿ ವರ್ತತೆ) ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಯಮವಿದೆಯೋ, ಹಾಗೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಚಕ್ರ (ಪ್ರ ಪುರಃ ನಿ ಪಶ್ಚ) ಮುಂದೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ಚಲಿಸುವುದು. (ಅರ್ಗದನ್ ವಿಷವಮ್, ಭೂವನಂ ಜಜನ) ಅರ್ಧ ಭಾಗದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಭೂವನಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ ಮಾಡಿ (ಯತ್ ಅಸ್ಯ ಅರ್ಧಮ್) ಇದರ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಶೇಷವಿದೆಯೋ (ಕತಮಃ ಸಃಕೇತುಃ) ಅದು ಯಾರ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ?

ಯೋ ಅಸ್ಯ ವಿಶ್ವಜನ್ಮನ ಈಶೇ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಚೇಷ್ಟತಃ।
ಅನ್ಯೇಷು ಕ್ಷಿಪ್ರಧನ್ವನೇ ತಸ್ಮೈ ಪ್ರಾಣ ನಮೋಸ್ತು ತೇ॥೨೩॥

೨೩. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ಅಸ್ಯ ವಿಶಮ್ – ಜನ್ಮನಃ) ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಜನ್ಮ ನೀಡುವಂತಹ ಮತ್ತು (ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಚೇಷ್ಟತಃ) ಕೋಲಾಹಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಈ ಎಲ್ಲದರ (ಯಃ ಈಶೆ) ಈಶನೇ, (ಅನ್ಯೇರೂ) ಆ ಎಲ್ಲ ಅನ್ಯರಲ್ಲಿ (ಕ್ಷಿಪ್ರ ಧನ್ವಾನೆ ನಮಃ) ಶೀಘ್ರಗತಿಯವನೇ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

ಯೋ ಅಸ್ಯ ಸರ್ವಜನ್ಮನ ಈಶೋ ಸರ್ವಸ್ಯ ಚೇಷ್ಟತ।।
ಅತನ್ದ್ರೋ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ಧೀರಃ ಪ್ರಾಣೋ ಮಾನು ತಿಷ್ಠತು॥೨೪॥

೨೪. (ಯಃ ಅಸ್ಯ ಸರ್ವಜನ್ಮನಃ) ಜನ್ಮಧಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಮತ್ತು (ಚೇಷ್ಟತಃ ಸರ್ವಸ್ಯ) ಕೋಲಾಹಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರ (ಈಶ) ಸ್ವಾಮಿಯೇ, ಅದು ಧೈರ್ಯಮಯ ಪ್ರಾಣ (ಅತನದ್ರ!) ಆಲಸ್ಯರಹಿತವಾಗಿ (ಬ್ರಹಣ ದಿರಃ) ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಧೈರ್ಯಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ (ಮ) ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ (ಅನುತಿಷ್ಠತ್) ಯಾವಾಗಲೂ ಇರಲಿ.

ಊರ್ಧ್ವಃ ಸುಪ್ತೇಷು ಜಾಗಾರ ನನು ತಿರ್ಯಜ್ ನಿ ಪದ್ಯತೇ।
ನ ಸುಪ್ತಮಸ್ಯ ಸುಪ್ತೇಷ್ವನು ಶುಶ್ರಾವ ಕಶ್ಚನ॥೨೫॥

೨೫. (ಸುಪ್ತೇಷು) ಎಲ್ಲರು ಮಲಗಿದರು ಕೂಡ ಈ ಪ್ರಾಣ (ಊರ್ಧ್ವಃ) ನಿಂತಿದ್ದು (ಜಾಗಾರ್) ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದು, (ನನು ತಿರ್ಯಜ್ ನಿ ಪದ್ಯತೆ) ಎಂದಿಗೂ ಡೊಂಕ ಹಾಗೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. (ಸುಪ್ತೇಷು ಅಸ್ಯ ಸುಪ್ತಮ್) ಎಲ್ಲರು ಮಲಗಿದರು ಇದರ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು (ಕಶಚನ ನ ಅನುಶುತ್ರವ) ಯಾರು ಕೇಳಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಾ ಮಾ ಮತ್ಪರ್ಯಾವೃತೋ ನ ಮದ್ಯನೋ ಭವಿಷ್ಯಸಿ।
ಅಪಾಂ ಗರ್ಭಮಿವ ಜೀವ ಸೇ ಪ್ರಾಣ ಬಧ್ನಾಮಿ ತ್ವಾ ಮಯಿ॥೨೬॥

೨೬. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! (ಮತ್ ಮ ಪರ್ಯವೃತಃ) ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಆಗಬೇಡ. (ನ ಮತ್ ಅನ್ಯಃ ಭವಿಷ್ಯಸಿ) ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದು. (ಅಪಂ ಗರ್ಭ ಇವ್) ಪ್ರಾಣ ನೀರಿಗೆ ಸಮಾನ! (ಜಿವದಿಂದ ಕೂಡಿದಂತಹ ಮಯತ್ವ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು) ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಒಳಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಪ್ರಾಣದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ

ಪಂಚ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವವಾದ ವಾಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಜೀವಿತವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೂರು ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೋಷವಾಗಿದೆ. ಅದು ಶ್ವಾಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ.

ಪಿತ್ತಂ ಪಂಗು ಕಫಃ ಪಂಗುಃ ಪಂಗವೋ ಮಲಧಾತವಃ॥
ವಾಯುನಾ ಯತ್ರ ನೀಯನ್ತೇ ಯತ್ರ ಗಚ್ಛನ್ತಿ ಮೇಘವತ್॥
ಪವನಸ್ತೇಷು ಬಲವಾನ್ ವಿಭಾಗಕರಣಾನ್ಮತಃ॥
ರಜೋಗುಣಮಯಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮಃ ಶೀತೋ ರೂಕ್ಷೋ ಲಘುಶ್ಚಲಃ॥

(ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತಾ : ೫.೨೫-೨೬)

ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ದೇಹದ ಅನ್ಯ ಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಮಲ (ಹೊಲಸು) ಇವೆಲ್ಲ ಕುಂಟ, ಅಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಚಲಿಸಲಾರವು. ಇವುಗಳನ್ನು ವಾಯುವೇ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮೋಡಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೋ ಹಾಗೆ. ಈ ಮೂರು ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ (ಗಾಳಿ) ವೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲ ಧಾತು, ಮಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನು ವಿಭಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೂತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಶೀತಲ, ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಚಂಚಲವಾಗಿದೆ.

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಶರೀರದ ಕಣಕಣದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಲಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಎಂದಿಗೂ ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ-ರಾತ್ರಿ ಅನವರತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. 'ಚರೇವೇತಿ ಚರೇವೇತಿ' ಇದೇ ಇದರ ಮೂಲಮಂತ್ರ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಇದು ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೋ ಆಗ ಆಯುಷ್ಯ ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವನವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವಿತವಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ-ಶಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನು ಮೃತ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲ.

ಅಖಿಲ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿ ಜೀವನೀಯ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಆಶ್ರಯದಿಂದಲೇ ಜೀವನವಿದೆ.

ಪ್ರಾಣದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪಿಂಡ (ದೇಹ) ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸತ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಅದೃಶ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವದ ಸಂಚಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಕೂಡ ಪ್ರಾಣದ

ಬಲಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ದೃಶ್ಯ ಶರೀರವು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ (Ethuric body) ಅದೃಶ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಂಚಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಜೀವನದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಶೀಘ್ರವೇ ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಕ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಭೆಯೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರೋಗ-ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಗ್ರಂಥಿಯಗಳು, ಹೃದಯ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕಸಹಿತವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಕೂಡ ಪ್ರಾಣವೇ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದರ್ಶನ ಶಕ್ತಿ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ, ನಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ, ವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವರ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ತೇಜಸ್ಸು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉದರದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಪ್ರಾಣಸ್ಯೇದಂ ವಶ ಸರ್ವಂ ತ್ರಿದಿವೆ ಯತ್ರ ತಿಷ್ಠಿತಮ್।
ಮಾತೇವ ಪುತ್ರಾನ್ ರಕ್ಷಾಸ್ವ ಶ್ರೀಶ್ಚ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ಚ ವಿಧೇಹಿ ನ ಇತಿ॥
(ಪ್ರಶೋಪನಿಷದ್ 2.13)

ಪೃಥ್ವಿ, ಹಾಗೂ ಅಂತರಿಕ್ಷ ಈ ಮೂರು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಇದೆಯೋ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ವಶದಲ್ಲಿದೆ. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! ಹೇಗೆ ತಾಯಿ ಸ್ನೇಹಭಾವದಿಂದ ಪುತ್ರನ ರಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೀನು ನಮ್ಮನು ರಕ್ಷಿಸು. ನಮಗೆ ಶ್ರೀ (ಭೌತಿಕ ಸಂಪದ) ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಕ ಐಶ್ವರ್ಯ) ಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡು.



ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಪ್ರಾಣವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿ ರೂಪದಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಗತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣದ ಗತ್ಯಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಸದ್ಗತಿಕ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ವಾಯುರೂಪಿ ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಯಾತ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅತಃ ಸಾಧಾರಣ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ವಾಯುವನ್ನೇ ಪ್ರಾಣ ಎಂದು ಕರೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರಗತ ಸ್ಥಾನಭೇಧದಿಂದ ಒಂದೇ ವಾಯುಪ್ರಾಣ, ಅತ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ತನ್ನ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ-ಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕಾರ್ಯಬೇಧದ ಮೇರೆಗೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಂಚಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಪಂಚ ಉಪಪ್ರಾಣಗಳಿವೆ.

ಪಂಚಪ್ರಾಣದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಕಾರ

೧. **ಪ್ರಾಣ** (Respiratory System) : ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಠದಿಂದ ಹೃದಯವರೆಗೆ ವಾಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ 'ಪ್ರಾಣ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯ: ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ನಾಸಿಕಮಾರ್ಗ, ಕಂಠ, ಸ್ವರ-ತಂತ್ರ, ವಾಕ್-ಇಂದ್ರಿಯ, ಅನ್ನ-ನಾಳ, ಉಸಿರಿನ (ಶ್ವಾಸ) – ತಂತ್ರ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೨. **ಅತ್ಮ** (Excretory System) : ನಾಭಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಇರುವಂತಹ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅತ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಯ : ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಅಥರ್ವ, ಶುತ್ರ, ಅಧೋವಾಯು, ಗರ್ಭದ ಈ ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕವೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

೩. ಉದಾನ : ಕಂಠದ ಮೇಲಿನಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಶೀಲವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉದಾನ ಎನುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಯ : ಕಂಠದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೇತ್ರ, ನಾಸಿಕ ಮತ್ತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಖಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಅಥವಾ ಪಿನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಸಹಿತವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಈ ಉದಾನ ಪ್ರಾಣ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೪. **ಸದ್ಯಶ ಸಮಾನ** (Digestive System): ಹೃದಯದ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನಾಭಿಯವರೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿಗೆ ಸಮಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಯ : ಯಕೃತ್, ಕರುಳು, ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಶಯ ಸಹಿತವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಚನ ತಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯ-ಪ್ರಣಾಲಿಯನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

೫. **ವ್ಯಾನ** (Circulatory System): ಈ ಜೀವನ ಪ್ರಾಣ-ಶಕ್ತಿಯು ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ.

ಕಾರ್ಯ : ಈ ವಾಯು ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಗತಿವಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸಿ, ಬಲ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ದೇವದತ್ತ', 'ನಾಗ', 'ಕುಕಲ', 'ಕೃಮ್' ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ ಹೆಸರಿನ ಪಂಚ ಉಪಪ್ರಾಣಗಳಿವೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇವು ಸೀನು, ಆಕಳಿಸುವುದು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಚಲಿತ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣದ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಈ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧ, ಸ್ವಸ್ಥ ಮತ್ತು ನಿರೋಗವಾಗಿ ಇರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಇದರ ಪುಷ್ಠಭೂಮಿಯ ಪರಿಜ್ಞಾನ ತುಂಬ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಅತಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ರೂಪಿ, ಪ್ರಾಣ ಸಾಧನ ಪ್ರಕರಣದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಓದುಗರ ಅನುಕೂಲತೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣದರ್ಶನ ಸೂಚಿಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಾಣ-ದರ್ಶನ-ಸೂಚಿ

ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣ		ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಾಣಗಳು		ಚಕ್ರ	ತತ್ವ
ಹೆಸರು	ಸ್ಥಾನ	ಹೆಸರು	ಸಾಧಾನ		
ಪ್ರಾಣ	ಹೃದಯದ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಭಾಗ	ನಾಗ	ಹೊಕ್ಕಳಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ	ಅನಾಹತ	ವಾಯು
ಅಪಾನ	ಹೊಟ್ಟೆ, ಗುದ	ಕೂರ್ಮ	ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ	ಮೂಲಾಧಾರ	ಪೃಥ್ವಿ
ಉದಾನ	ಹೃದಯ, ಬೆರಳ ಸಂಧಿ ಭೃಕುಟಿ ಮಧ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ	ದೇವದತ್ತ	ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಿನ ತುದಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ	ವಿಶುದ್ಧಿ	ಆಕಾಶ
ಸಮಾನ	ನಾಭಿ (ಹೊಕ್ಕಳು) ಮತ್ತೆ ಅದರ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಪ್ರದೇಶ	ಕೃಕಲ	ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ತುಟಿಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ	ಮಣಿಪೂರ	ಅಗ್ನಿ (ತೇಗ)
ಧ್ಯಾನ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ-ಚಕ್ರದಿಂದ ಸಂಬಂಧ ಸಂಬಂಧ ಮಾ-ಡಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ.	ಧನಂಜಯ	ಅಸ್ಥಿ, ಮಾಂಸ, ತ್ವಚೆ, ಜ್ಞಾನತಂತು, ತಲೆಕೂದಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಜಲ

[redacted]ೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಪಂಚಕೋ[redacted]

ಮನುಷ್ಯನ ಆತ್ಮ ಪಂಚಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪಂಚ ಶರೀರವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಇವೆ:

೧. **ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ:-** ಇದು ಪಂಚಭೌತಿಕ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ಮೊದಲ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ ತ್ವಚೆಯಿಂದ ಶುಕ್ರದವರೆಗೆ ಸಪ್ತಧಾತುಮಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪೃಥ್ವಿ-ತತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದಿಂದ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಪುಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨. **ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ:-** ಶರೀರದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವೇ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವಾಗಿದೆ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ್ನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನ-ಕರ್ಮದ ಸಂಪಾದನೆಯ ಸಮಸ್ತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಆಗಿರುವಂತಹ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಉಚ್ವಾಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ-ಹೊರಗೆ ಬರುವ-ಹೋಗುವ ಪ್ರಾಣಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಭೇದದಿಂದ ಹತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ - ಪ್ರಾಣ, ಆತ್ಮ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ ನಾಗ, ಕೃಮ್, ಕೃಕಲ ಮತ್ತು ದೇವದತ್ತ, ಗೌಣ ಉಪಪ್ರಾಣಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಪಾಕ ಮಾಡುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಸಗಳನ್ನು ಸಂಭಾವದಿಂದ ಹಂಚುತ್ತಾ ದೇಹಯೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ತರ್ಪಣ ಮಾಡುವುದು. ರಕ್ತದ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಸುತ್ತಾಡಿ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು, ದೇಹದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಪಭಾಗಗಳನಾಗಿಸುವುದು ಕೂಡ ಇದರ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಕೋಶಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೩. **ಮನೋಮಯ ಕೋಶ:-** ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಮೊದಲ ಈ ಕ್ರಿಯಾಪ್ರಧಾನ ಭಾಗವನ್ನು ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಎನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಮನಸ್ಸು, ವೃದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಂತಃಕರಣಚತುಷ್ಟಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನೋಮಯ ಕೋಶದ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ, ಅವುಗಳ ಸಂಬಂಧ ಬ್ರಹ್ಮ ಜಗತ್ತಿನ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೪. **ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ:-** ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವ ಜ್ಞಾನಯುಕ್ತ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಹೇಗೆ ಜ್ಞಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಚಿತರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೇ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯ, ಭ್ರಮೆ, ಮೋಹ, ಆಸ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಸರ್ವತ ಹೊರಗಿದ್ದು ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅಂತಹವನಿಗೆ "ಋತಂಭಾರ ಪ್ರಜ್ಞಾ" ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುತ

ದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಯೋಗಿ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧ ಮಾಡಿ ಆತ್ಮಬೋಧವನು ಉಪಲಬ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

೫. **ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ:-** ಈ ಕೋಶವನ್ನು ಹಿರಣ್ಯಮಯ ಕೋಶ ಹೃದಯಗೃಹ, ಹೃದಯಕೋಶ, ಕರಣಶರೀರ, ಲಿಂಗಶರೀರ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಇದರ ಸಂಬಂಧ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಜೀವನ, ಮಾನವನ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದ ಸಮಸ್ತ ವ್ಯವಹಾರ ಇದರ ಮೇಲೆಯೇ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ನಿರ್ಬೀಜ ಸಮಾಧಿಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ಸಾಧಕ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಜೀವನಮುಕ್ತನಾಗಿ ಸದಾ ಆನಂದಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ.



ಪ್ರಾಣ ಸಾಧನ (ಸಿದ್ಧಿ)

ಪ್ರಾಣದ ಮುಖ್ಯ ದ್ವಾರ ನಾಸಿಕವಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಸಿಕವು ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಬಂದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ, ಪ್ರಶ್ವಾಸ, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸ – ಪ್ರಶ್ವಾಸ – ರೂಪಿ ಹುರಿಯ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಈ 'ಮನಸ್ಸು' ದೇಹಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಯ ದಿವ್ಯತೆಯ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಮಾಡಿದರು.

ಯೋಗದರ್ಶನದ ಅನುಸಾರ – **ತಸ್ಮಿನ್ ಸತಿ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಯೋರ್ಗತಿವಿಚ್ಛೇದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ॥** (ಯೋಗದರ್ಶನ – ೨.೪೯) ಅರ್ಥಾತ್ (ಅಂದರೆ) ಆಸನದ ಸಿದ್ಧಿಯಾದ ನಂತರ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಗತಿಯನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಬರುವ ವಾಯು, ಅದನ್ನು ಶ್ವಾಸ (Inhalation) ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ವಾಯುವನು ಪ್ರಶ್ವಾಸ (Exhalation) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು 'ಕುಂಭಕ' ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆಬಿಡಲು 'ರೇಚಕ' ಎಂದುಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಡೆಹಿಡಿರಿಡಲು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು 'ಪೂರಕ' ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲು 'ಬ್ರಹ್ಮಕುಂಭಕ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಒಳಗೇ ಹಿಡಿದಿಡುವುದಕ್ಕೆ 'ಅಂತಃಕುಂಭಕ' ಎನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಅಥವಾ ರೇಚಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಿದ್ಧಿಯಾದ ನಂತರ, ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ **ತತಃ ಕ್ಷೀಯತೇ ಪ್ರಕಾಶಾವರಣಮ್** (ಯೋಗದರ್ಶನ ೨.೫೨) ದ ಅನುಸಾರ ಜ್ಞಾನರೂಪಿ ಪ್ರಕಾಶವನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಅಜ್ಞಾನದ ಆವರಣ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಧರಣಾಸು **ಚ ಯೋಗ್ಯತಾ ಮನಸಃ** (ಯೋಗದರ್ಶನ ೨.೫೩) ದ ಅನುಸಾರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಿದ್ಧಿಯಾದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಆರನೇ ಅಂಗವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾನು ಈ ನಿಷ್ಕರ್ಷಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿರಂತರದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯಾಹರ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರದಿಂದ ಧಾರಣ, ಧಾರಣೆಯ ನಿರಂತರದಿಂದ ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞಾನದ ನಿರಂತರದಿಂದ ಸಮಾಧಿಯ ಅವಸ್ಥೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಮಾಧಿಯ ಬೀಜ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅಥವಾ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತದೋ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ವಾಯು ಅಥವಾ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮಾತ್ರ ಒಳಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಖಂಡ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯು ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬ ದಲಿಗೆ ವಾಯುವಿನ ಜೊತೆಗೇ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಜೀವನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಣಮಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವನಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸದಾ ವಿರಾಜಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈಶ್ವರ, ಗಾಡ್, ಖುದಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದು ಪರಮ ಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ

ವೈದೇಹ ಜನಕನ ಬಹುದಕ್ಷಿಣ ಯಜ್ಞದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಂಚಾಲ ದೇಶದ ಕ್ಷತ್ರೀಯ ಬ್ರಹ್ಮನಿಷ್ಠ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರುಗಳ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಕಲ್ಯನು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಪ್ರಶೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ:

ಕತಿ ದೇವ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯೇತಿ? **(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷದ್ ೩.೯.೧)**

ಯಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯನು ಕ್ರಮಶಃ ಮೂರುಸಾವಿರ, ಮೂವತ್ತಮೂರು, ಆರು, ಎರಡು ಮತ್ತು ಒಂದು ದೇವತೆಗಳ ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದೇವರುಗಳನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಒಂದು ಸ್ವರೂಪದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕತಮ್ ಏಕೋ ದೇವ ಇತಿ? ಪ್ರಾಣ ಇತಿ
ಸ ಬ್ರಹ್ಮಾ ತ್ಯದಿತ್ಯಾಚಕ್ಷತೆ। **(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷದ್ ೩.೯.೯)**

ಅರ್ಥಾತ್ ಅಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇವರು ಯಾವುದು? ಅದು ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಎನಲಾಗುತ್ತರೆ. (ಕ್ಷರ) ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ, ಜಡ ಅಥವಾ ಚೇತನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣವು ಬ್ರಹ್ಮನ್ನ ವಿಸ್ತಾರವೇ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಅನೇಕ ರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿ ಪುರುಷ ನಿರ್ಭಿಸ್ಥಿತ ಆ ಪ್ರಾಣರೂಪ ಯೋನಿಯನ್ನು ನೋಡುವರು.

ಪ್ರಜಾಪತಿಶ್ಚರತಿ ಗರ್ಭೇ ಅಂತರಜಾಯಮಾನೋ ಬಹುಧಾ ವಿಜಾಯತೆ।
ತಸ್ಯ ಯೋನಿ ಪರಿಪಶ್ಯನ್ತಿ ಧೀರಾಸ್ತಸ್ಮಿನ್ ಹ ತಸ್ಥುರ್ಭುವನಾನಿ ವಿಶ್ವಾ।
(ಯಜುರ್ವೇದ ೩೧.೧೯)

ಶಾತಪಥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅಮೃತ ಅಥವಾ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ:

ಪ್ರಾಣೋ ಅಮೃತ ತರ್ ಹಿ ಅಗ್ನೇ ರೂಪಮ್ **(ಶತಪಥ ೧೦.೨.೬.೧೮)**
ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಪ್ರಜಾಪತಿ। **(ಶತಪಥ ೪.೫.೫.೧೩)**
ಪ್ರಾಣ ಉ ವೈ ಪ್ರಜಾಪತಿ। **(ಶತಪಥ ೮.೪.೧.೪)**
ಪ್ರಾಣೋ ಪ್ರಜಾಪತಿ। **(ಶತಪಥ ೬.೩.೧.೯)**

ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗವು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರೋಗಾ। ಸರ್ವೇಪಿ ಮಂದೇಗೌ ಸುತರಾಮುದರಾಣಿ ಚ।

(ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ ನಿದಾನಸ್ಥಾನ ೧೨)
(ಮಾದಾವನಿದಾನ ಉದರರೋಗ ೧)

ಉದರಸ್ಥ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದಲೇ ಸಪ್ತಧಾತು, ಮೂರು ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಪಂಚಭೂತದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ರೂಪ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ೧೩ ಅಗ್ನಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಜಠರಾಗ್ನಿ, ಪಂಚಭೂತಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಸಪ್ತ ಧಾತ್ವಾಗ್ನಿ. ಈ ಹದಿಮೂರು ಅಗ್ನಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಾಸ್ಯಾಂತರಗ್ನೇಶ್ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸಾ[1]

(ಚರಕಸೂತ್ರಸ್ಥಾನ ೩೦.೨೮ ಚಕ್ರಪಾಣಿ)

ಕಾರ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಣಾಲಿಯಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಅಗ್ನಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಇದು ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಅಥವಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಯ ಏವೈತಸ್ಮಿನ್ ಪುರೆ ಜಾಗ್ರತಿ। ಗಾರ್ಹಪತ್ಯೋ ಹ ವಾ ಏಷೋಪಾನೋ,
ವ್ಯಾನೋನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನೋ ಯದ್ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾತ್ಪ್ರಣೀಯತೆಪ್ರಣಯನಾದಾಹವನೀಯಃ
ಪ್ರಾಣಃ, ಯದುಚ್ಛ್ವಾಸಿನಿ। ಶ್ವಾಸಾವೇತಾವಾಹುತೀ, ಸಮಂ ನಯತೀತಿ ಸ ಸಮಾನಃ,
ಮನೋ ಹ ವಾವ
ಯಜಮಾನಃ ಇಷ್ಟಫಲಮೇವೋದಾನಃ ಸ ಏನಂ ಯಜಮಾನಮಹರಹರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಗಮಯತಿ।

(ಪ್ರ. ಉ. ೪.೩)

ಅರ್ಥಾತ್ – ಈ ಶರೀರ ರೂಪಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಗಿಗಳು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. (ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಎಂದರೆ), ಅನ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಾದಿ ದೇವತೆಗಳು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗಲು), ಶ್ವಾಸ–ಪ್ರಶ್ವಾಸ ಆಹುತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡುವುದು ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಯಜಮಾನವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಫಲ ಉದಾನ (ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ) ವಾಗಿದೆ. ಅದು ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣೋ ವಾಗ್ನಿ। **(ಶತಪಥ। ೨.೨.೨.೧೫)**
ತದಗಿರ್ವೈ ಪ್ರಾಣಃ **(ಜೈಮಿನೀಯ ಉಪನಿಷದ್ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ೪.೨೨.೧೧)**
ಪ್ರಾಣೋ ಅಗಿ। **(ಶತಪಥ। ೬.೩.೧.೨೧)**
ಜೀವನವು ಒಂದು ಯಜ್ಞವಾಗಿದೆ –

ಪುರುಷೋ ವೈ ಯಜ್ಞ॥
ಪುರುಷೋ ವಾವ ಯಜ್ಞ॥ **(ಶತಪಥ ೧೦.೨.೬.೧೮)**
ತೇ ವಾ ಏತೇ ಪ್ರಾಣಾ ಏವ ಯದ್ ಆಹವನೀಯಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನಾಖ್ಯಾ ಅಗ್ನಯಃ॥ **(ಶತಪಥ। ೨.೨.೨.೧೮)**

ಈ ಜೀವನ ರೂಪಿ ಯಜ್ಞದ ಈ ಪ್ರಾಣವೇ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಆಹ್ವಾನೀಯ ಹೆಸರಿನ ಮೂರು ಅಗ್ನಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಲೆ ಈ ಜೀವನ ಯಜ್ಞ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜೀವನ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ರೂಪಿ ಅಗ್ನಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯ ಆಯುಸ್ಸು ಇರುವವರೆಗೆ ಅಕ್ಷೀಣ ತೇಜವಾಗಿರುವುವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

---

೧ **ಜಾಠರಃ ಪ್ರಾಣಿನಾಮಗ್ನಿ। ಕಾಯ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ–ಭೋಜ।**
ಕಾಯಾತಿ ಶಬ್ದ ಕರೋತೀತಿ ಕಾಯೋ ಜಾಠರಾಗ್ನಿ॥

ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಯ ಏವೈತಸ್ಮಿನ್ ಪುರೇ ಜಾಗ್ರತಿ **(ಪ್ರಶ್ನೋನಿಷದ್ ೪.೩)**
ಪ್ರಾಣವೇ ಹರಿ – ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಹರಿ। **(ಕೌಷೀತಕಿ ೧೭.೯)**

ಜೈಮಿನಿಯ ಬ್ರಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಹಂಸ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮವು ಈ ಪ್ರಾಣರೂಪಿ ಹಂಸವನ್ನು ಏರಿ ಜನನ-ಮರಣದ ಬಂಧನದಿಂದ ಶೀತಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣೋ ವೇ ಸುಪರ್ಣ ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣವೇ ಸುಪರ್ಣ (ಹಂಸ) ವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಆತ್ಮವೇ ದೇವತೆಗಳ ದಿವ್ಯ ವೈದ್ಯವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವರ ವಿದ್ಯಾಮಾನತೆಯಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಆಕ್ರಮಣ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಥಾತ್ ಈ ಪ್ರಾಣ-ಆತ್ಮರೂಪಿ ದೇವವೈದ್ಯ ಎಲ್ಲಿರುವರು, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವನೋ ಅವನು ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪೂರ್ಣಾಯುವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾ-ಡಿಕೊಂಡು ಮೃತ್ಯುಂಜಯನಾಗುವನು ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಬ್ರಹ್ಮಣ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಚಕ ಸುಂದರ ಕಥೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಾರಾಂಶ ಇಲ್ಲಿದೆ ಅದು ಏನೆಂದರೆ ವೃದ್ಧ ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣ-ಶೀರ್ಣ ಶರೀರದವರಾದ ಚ್ಯವನ ಋಷಿಯನ್ನು ದೇವವೈದ್ಯರಾದ ಅಶ್ವಿನಿಕುಮಾರರು ಪುನಃ ಯುವಕನನಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮವೇ ದೇವತೆಗಳ ದಿವ್ಯವೈದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಥರ್ವವೇದದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತ್ಯೌಹತಾಮಶ್ವಿನಾ ಮೃತ್ಯುಮಸ್ಮದ್ ದೇವಾನಾಮಗ್ನೇ ಭಿಷಜಾ ಶಚೀಭಿ।
ಸಂಕ್ರಾಮತಂ ಮಾ ಜಹೀತಂ ಶರೀರಂ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ತೇ ಸಯುಜಾವಿಹ ಸ್ತಾಮ್।
(ಅಥರ್ವವೇದ ೭.೫೩.೧, ೨)

ಹೇ ಅಶ್ವಿನಿ ಕುಮಾರರೇ! ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರಮಡಿ. ನೀನು ದೇವರ ವೈದ್ಯ. ಅದರಿಂದ ನಾವು ಮನುಷ್ಯರು ಶತಾಯುವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲಿ. ಅಥರ್ವವೇದದ ಪ್ರಾಣಸೂಕ್ತ (೧½) ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಅನಂತ ಮಹಿಮೆಯ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ, ಅದೇ ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಔಷಧಿ, ಮಹೌಷಧಿ ಅಥವಾ ದೇವಿಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂವಾಹಕ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಆ ವಾತ ವಾಹಿ ಭೇಷಜ ವಿ ವಾತ ವಾಹಿ ಯದ್‌ರಪ॥
ತ್ವಂ ಹಿ ವಿಶ್ವಬೇಷಜೋ ದೇವಾನಾಂ ದೂತ ಈಯಸೇ॥ **(ಋಗ್ವೇದ ೧೦.೧೩೭.೩)**

ಹೇ ಪ್ರಾಣ! ನೀನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದು 'ರಪ್' ಅರ್ಥಾತ್ ಅಶುದ್ಧಿ, ವಿಕಾರ ಅಥವಾ ರೋಗವಾಗಿದೆ, ಹೇ ವಾತ! ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣ 'ವಿವಾಹಿ' ಅದನ್ನು ದೂರ ಮಾಡು.ಹೇ ಪ್ರಾಣ! ನೀನೇ ವಿಶ್ವಬೇಷಜ ಅರ್ಥಾತ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಔಷಧಿ, ಜೊತೆಗೆ ನೀನು ದೇವತೆಗಳ ದೂತ, ಅರ್ಥಾತ್ ದಿವ್ಯ ಭಾವಗಳನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುವವನು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಪಾದನೆಯು ವಿಧಿ ದೈವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಶರೀರಸ್ಥ ಸೋರುವಿಕೆ ಕ್ರಿಯೆ (Catabolism) ಯನ್ನು ಅಶ್ವಿನಿ ಕುಮಾರರು ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣ-ಆತ್ಮ ರೂಪ (Anabolism) ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂತುಲಿತಗೊಳಿಸಿ ನಾವು ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶರೀರಸ್ಥ ರಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯವಿಷ್ಠ ಮಾಡುವ ವಿಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಯಾವ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಿರುವರೋ, ಅನಂತಕಾಲದವರೆಗೆ ಅದೇ ಯೋಗವಿದ್ಯೆ

ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದು. ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಯೇ ಅಮೃತ 'ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಉತ್ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಮೃತ್ಯುವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗರಣ, ಪ್ರಾಣಗಳ ಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ರಕ್ಷೆಯ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ರೇತೋ ವೈ ಪ್ರಾಣಾ, ಪ್ರಾಣೋ ರೇತಃ।

ಪ್ರಾಣವೇ ರೆತ್ ಅರ್ಥಾತ್ ಶುಕ್ರ ಅಥವಾ ಸೋಮರಸವಾಗಿದೆ. ಈ ರೆತ್ (ವೀರ್ಯ) ದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಯಕ ಪಚನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಪರಮ ತಪಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮೋವನದ ಪರಿಪಕ್ವ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅಮೃತ ತತ್ವ ಉತ್ಪನವಾಗುವುದು. ಇದೇ ಸೋಮಪಾನವಾಗಿದೆ.

ಯಸ್ಮಾತ್ಪಕ್ವಾದಮೃತಂ ಸಂಬಭೂವ ಯೋ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಅಧಿ ಪತಿರ್ಬಭೂವ।

ಯಸ್ಮಿನ್ ವೇದಾ ನಿಹಿತಾ ವಿಶ್ವರೂಪಸ್ತೆನೌದನೇನಾತಿತರಾಣಿ ಮೃತ್ಯುಮ್॥

(ಅಥರ್ವವೇದ ೪.೩೫.೬)

ಅರ್ಥಾತ್ ಯಾವ ಬ್ರಹ್ಮೋದನರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ವವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಮೃತ ಉತ್ಪನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಗಾಯತ್ರಿ (ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕಲ) ಯ ಅದಿಪತಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವರೂಪ ವೇದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿತವಾಗಿದೆ. ಆ ಸಿದ್ಧ ರೆತ್ ನಿಂದ ನಾನು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಆಚೆಗೆ ಹೋಗುವೆನು.

ವೈದಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ 'ಸ್ವರ್ಗ' ವಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರನ ಇಂದ್ರಿಯ-ಶಕ್ತಿಯ ನಿವಾಸ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದ. ಇದೇ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಂದ ಇಂದ್ರ ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಂಚಲನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಸಂಸ್ಪರ್ಶದ ಆಧಾನ-ಪ್ರಧಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಶಿಕ್ಷಕ ಇಂದ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಅಥವಾ ಸ್ವರ್ಗದ ಅಧಿಪತಿಯಾಗಿದೆ. ಅದು ಇಂದ್ರ ಸೋಮವನ್ನು ಕುಡಿದು ಅಮರತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಮ ಎಂಥ ವಸ್ತು?

ಯಾರಾದರೂ ಸೋಮವನ್ನು ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮವನಸ್ಪತಿ ಎನ್ನುವರು ಅಥವಾ ವಲ್ಲಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸೋಮ ಭೌತಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೂ ಆಗಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಏನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ವಿಶುದ್ಧ ವೈದಿಕ ಪರಿಭಾಷೇಯಲ್ಲಿ ಸೋಮದ ಅರ್ಥ ತುಂಬ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ತ ಹೂವುಗಳು, ವನಸ್ಪತಿಗಳು ಅಥವಾ ಅನ್ನದ ಹೆಸರು ಸೋಮವಾಗಿದೆ. ಶತಪಥದ ಪ್ರಕಾರ ಅನ್ನವೇ ಸೋಮವಾಗಿದೆ.

ಅನಂ ವೈ ಸೋಮಃ।

ಈ ಅನ್ನದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸೋಮವಾಗಿದೆ. ಶಾತಪ, ಕೌರ್ಷತೆ, ತಂಡ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರುಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಏನೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಹೆಸರೇ ಸೋಮ. ಅನ್ನ ತಿಂದ ಅನಂತರದಲ್ಲಿ, ಸ್ಥೂಲ ಭಾಗದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಬರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಂಜ್ಞೆ ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ, ಅದೇ ಸೋಮವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ವಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ದಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭಿಮತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಾರವೇ ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ರೆತ್ ಆಗಿದೆ. ಅದು ಕೂಡಾ ಸೋಮವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮಣಾಕಾರರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ –

ರೆತೋ ವೈ ಸೋಮ॥ (ಶತ. ೧.೯.೨.೬)

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡಲು ಈ ಸೋಮ ಅಥವಾ ರೆತ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬೇರೆ ಯಾವ ದಿವ್ಯ ಪದಾರ್ಥವು ಇಲ್ಲ. ರೆತ್ ಜಲದ ಪರಿಣಾಮ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಪೃಥ್ವಿಸ್ಥ ಜಲ ಸೂರ್ಯನ ತಾಪದಿಂದ ದ್ಯುಲೋಕ ಗಾಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತ ಜಲಶಕ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ರೂಪಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅಥಾವ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅದು ದಿವಿಸ್ಥವಾಗಿಯೇ ಸೋಮ ಅಥವಾ ರೆತ್ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ತರ್ಪಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಶ್ಚಕ್ರರೂಪಿ ಇಂದ್ರನಿಗೆ ಈ ಸೋಮ ತುಂಬಾ ಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹೆಸರೇ ಅಮೃತವಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯರೂಪಿ ಸೋಮದ ರಕ್ಷೆ ಅಮರತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ಷಯಿಸುವುದೇ ಮೃತ್ಯುವಾಗಿದೆ. ಸೋಮದ ಕಲೆಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಅ ಮೃತದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಲೆಗಳ ಕ್ಷಯಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಮನಶ್ ಚಕ್ರ ಕ್ಷಯಿಸುವಿಕೆಯ ಕಡೆ ವಾಲುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರಮನು ಕಡಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಪೌರಾಣಿಕ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ತತ್ವದ ಸಂಕೇತವಿದೆ. ದೇವತೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸೋಮದ ಸಂವರ್ಧನ ಕಡಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಪೌರಾಣಿಕ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ತತ್ವದ ಸಂಕೇತವಿದೆ. ದೇವತೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸೋಮದ ಸಂವರ್ಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಸುರರು ಅದನು ಕುಡಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಯುವಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಮದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೋ ಅದು ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯೋನ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೋ ಅದು ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಆಯುವೇನು ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ತ ಜೀವ, ಪಶು, ವನಸ್ಪತಿ, ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದೇವೆ. ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಸೋಮ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸೋಮ ಕ್ಷಯ ಪ್ರಕೃತಿಕ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸಚೇತನ ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞಾ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದೆ. ಋಷಿಗಳು ಸೋಮವನ್ನು ಜೀವನದ ಮೂಲ ಪ್ರಾಣವೆಂದೆನಿಸಿ ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಉಪದೇಶ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಮ ಸಂವರ್ಧನೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮದ ಸತ್ಯಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕೂಡ ಯಾರು ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅಂತಹವರು ಸೂರ್ಯನ ಎದುರಿಗೆ ಅಂಧಕಾರದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನು ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. (ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ) ತಪವನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಋಷಿಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸತ್ಯೇನ ಲಭ್ಯಸ್ತಪಸಾ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ
ಸಮ್ಯಗ್ಜ್ಞಾನೇನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ನಿತ್ಯಮ್। (ಮು. ಉಪನಿ. ೩.೫)

ಅರ್ಥಾತ್ ಈ ಆತ್ಮ, ಸತ್ಯ, ತಪಸ್ಸು, ಸಂಯಮ (ಸಂಯಕ), ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಯಿಂದಲೆ ದೊರೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಪೂರ್ವಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭದ್ರ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣವಾಗಲಿ, ಅವರು ಕೂಡಾ ಮೊದಲು ತ

'ಪ ಹಾಗೂ ದೀಕ್ಷೆಯ ಆಧಾರವನ್ನೇ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಆಗಲೇ ರಾಷ್ಟ್ರ, ಬಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಯಿತು.

ಭದ್ರಮಿಚ್ಛನ್ತ ಋಷಯಃ ಸ್ವರ್ವಿದಸ್ತಪೋ ದೀಕ್ಷಾಮುಪನಿಷೇದುರಗ್ರೇ।
ತತೋ ರಾಷ್ಟ್ರಂ ಬಲಮೋಜಶ್ಚ ಜಾತಂ ತದಸ್ಮೈ ದೇವಾ ಉಪಸಂನಮನ್ತು॥

(ಅಥರ್ವ ೧೯.೪೧.೧)

ಆ ಆಶ್ರಮದ ಋಷಿಗಳ ಅತಿರಿಕ್ತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಪ್ತಋಷಿ ಇದೆ. ಈ ಸಪ್ತಋಷಿಯು ಏಳು ರಿಷಸ್ಥ ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ. ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ –

ಪ್ರಾಣಾ ವಾ ಋಷಯಃ॥ **(ಬೃ. ಉ. ೨.೨.೩)**

ಏಳು ಪ್ರಾಣಗಳೇ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು. ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಈ ಸಪ್ತಋಷಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಗೌತಮ ಭಾರದ್ವಾಜ – ಎರಡು ಕಿವಿ. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ. ಜಮದಗ್ನಿ – ಎರಡು ಕಣ್ಣು, ವಸಿಷ್ಠ, ಕಶ್ಯಪ – ಎರಡು ನಾಸಿಕ ರಂಧ್ರ. ಅತ್ರಿ – ವಾಕ್. ಈ ಏಳು ಋಷಿ ಸ್ವಃ ಅರ್ಥಾತ್ ಸ್ವರ್ಗ ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ವೆತ್ತವಾಗಿದೆ. ಇವರು ಮೊದಲು ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನ ಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ವೃತ್ತಿಗಳು ಋಷಿಗಳ ಸಮಾನ ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಸಂಯತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಗಲೇ ಬಲ ಬರುವುದು. ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶರೀರ ರಾಷ್ಟ್ರ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಲು ವಿದ್ರೋಹವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಜೆಗಳು ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಾಮ್ರಾಟವೆಂದುಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದರಿಂದ. ಆಗಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗಲೇ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ರೋಹ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಪ್ತಋಷಿಗಳು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ದೀಕ್ಷಿತರಾಗಿ ತಪಸ್ಸಿನ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಜನ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೋಗದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರರೂಪಿ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ವಿರಾಟ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಶವ್ಯಾಪಿ ರಾಷ್ಟ್ರವಿರಬಹುದು. ತಪಸ್ಸು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಮೇಲಿನ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದಂತಹ ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಆಯುವಿನ ಪ್ರಥಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ, ವೀರ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಈ ಮಾನವೀಯ ಜೀವನದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿಜಯ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಒಂದು ಮೂಲಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀವನ ಸಫಲವಾಗಬಹುದು. ಈ ಅವಕಾಶವು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಥಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಆಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪ್ರತಿಕಾರ ಮತ್ತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ದೊಡ್ಡ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಆಶ್ರಮದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಫಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಿ–ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಬೀಜದಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ತ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉನ್ನತಿ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸದ ಅಂಕುರ ಪ್ರಕಟಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಮಾರ ಸಂಭವ ಕಾವ್ಯದ ಈ ಪಂಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ತೇಜೋಮಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ವೇಷವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಶಿವ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪಾರ್ವತಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ –

ಮಮಾಪಿ ಪೂರ್ವಾಶ್ರಮಸಂಚಿತಂ ತಪಃ॥ **(೫.೫೦)**

ಅರ್ಥಾತ್ ಆಯುವಿನ ಮೊದಲು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿರುವ ತಪಸ್ಸು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರವಿದೆ.

ಹೇ ಪಾರ್ವತಿ! ನೀನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂತ ನಿನ್ನ ಮನೋರಥವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾ-ಡಿಕೋ.

ಈ ತಪಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮಾಡುವಂತಹ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಪಕ ನಿಯಮದ ಕಡೆಯೇ ಸಂಕೇತವಿದೆ. ಋಷಿಗಳು ಭದ್ರತೆಯ ಕಾಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ತಮ್ಮನು ತ ಾವು ತಪಸ್ಸಿಗೆ ದೀಕ್ಷಿತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬ್ರಹ್ಮ ನಿರೋಧದಿಂದ ತಪಃ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ದುಷ್ಕರವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಪ್ರಕಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತುಂಬ ಭಯಂಕರ ಉಪದ್ರವಕಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರನ ಸೋಮಪಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ದ ತತ್ವ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದೆ. ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಹಸ್ಯದ ಹೆಸರೇ ಸೋಮಪಾನವಾಗಿದೆ. ಇಂದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಉಲ್ಲಾಸ ಅಥವಾ ಉತ್ಸಾಹ ಪ್ರ ಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ – **ಹನ್ತಾಹಂ ಪೃಥಿವೀಮಿಮಾಂ ನಿದಧಾನೀಹ ವೇಹ ವಾ। ಕುವಿತ್ ಸೋಮಸ್ಯಾಪಾಮಿತಿ।** (ಋಗ್ವೇದ೧೦.೧೧೯.೯) ಈ ಶಕ್ತಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಭೌತಿಕ ಸೋಮ ಶುಕ್ರವಾಗಿದೆ. ಅದರ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ರೋಮ–ರೋಮವೂ ಹೊಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ರೆತ್ ಭಸ್ಮವಾಗುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಕಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೋ ಅದರ ಹೆಸರು ಭಸ್ಮವಾಗಿದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರದ ಭಸ್ಮದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಶಿವ ಪರಮಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಅ ಖಂಡ ಮಾಡಲು ಕಾಮವನ್ನು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಿದ್ದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಸದೃಶ್ಯ ಕಾಂತಿಮತಿ ಭಸ್ಮದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ದೇಹ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ರೂಪಿ ಕೈಲಾಸದಲ್ಲಿ ಶಿವನ ವಾಸವಿದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಈ ಶಿವಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಂಬೋಧಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಮಭಾವನೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಆಗಲಿ. ಅದೇ ಫಲ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತೆದೆ. ಇಂದ್ರನ ಸೋಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಮರ್ಹದ್ಯ ತತ್ವವನ್ನು ದ್ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಶಿವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಭಸ್ಮ ಮಾಡಿ ಅಷ್ಟಚಕ್ರಗಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಸ್ಥಿತ ಮಹಾಪ್ರಾಣಾಧಿಪತಿ ದೇವತೆ ಶರೀರದ ರೆತ್ ಅಥವಾ ಸೋಮವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿ ಅಮರತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವೈದಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಗಳ ವ್ಯಾಪಕತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ವಾನನಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆ, ಭೇದಗಳ ತಾರತಮ್ಯ ತುಂಬ ಸುಗಮವಾಗಿದೆ.

ಕೌಷಿತಕಿಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದೆ ಭಗವಂತ ಕೌಷಿತಕಿ ಕೂಡಾ ಋಷಿಸಂಗದ ಸಮ್ಮುಖ ಈ ತತ್ವವನೇ ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾನೆ –

'ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ' ಇತಿ ಹ ಸ್ಮಾಹ ಕೌಷೀತಕಿ॥ (ಕೌ. ಉ. ೨.೧)

ಇದೇ ರೀತಿ ಷೆಜ್ಞ ಋಷಿಯು ತನ್ನ ತಡಸ್ಸಿವ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 'ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ' ಈ ಸತ್ಯದ ಉದ್ಘೋಷವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

'ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ' ಇತಿ ಹ ಸ್ಮಾಹ ಪೈಙ್ಗ್ಯ॥ (ಕೌ. ಉ. ೨.೨)

ಸಮಸ್ತ ಉಪನಿಷತ್ತು, ಬ್ರಹ್ಮಣ, ಆರಣ್ಯಕ ಮತ್ತು ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಮಹಿಮೆಯ

ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಆಯು। ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಸಮವಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಗಳ ಉಕ್ರಾಂತವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಯುಮತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲಾ ದೇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಜೇಷ್ಠ, ಶ್ರೇಷ್ಠ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಅನ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ದೇವರುಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಈ ಶರೀರರೂಪಿ ನೌಕೆಯ ಸುಪ್ರತಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಸುಶರ್ಮಾ ಸುಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ।। **(ಶ. ೪.೪.೧.೧೪)**

ಮತ್ತು

ಪ್ರಾಣ ಏಷ ಸ ಪುರಿ ಶೇತೇ। **(ಗೋಪಥ. ಪು. ೧.೩೯)**

ಅರ್ಥಾತ್ – ಪ್ರಾಣವೇ ಶರೀರರೂಪಿ ಪೂರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ ಪುರುಷ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ವಸು, ರುದ್ರ ಮತ್ತು ಆದಿತ್ಯ ಭೇದಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತ.ಿ. ಪ್ರಾ–ಣವೇ ಅಮೃತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಒಂದು ಸನ್ನೆ ಅರ್ಕವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣೋ ವಾ ಅರ್ಕ।।। **(ಶ. ೧೦.೪.೧.೨೩)**

ಈ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಾಣವೇ ಅರ್ಚನೀಯ ಅಥವಾ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಹೋದ ತಕ್ಷಣ ಇವೆಲ್ಲ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕಾರವೃದ್ಧಿ ಉತ್ಪನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಬಿಸಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅರ್ಕ ಎನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಅಮೃತವಾಗಿದೆ.

ಅಮೃತಮು ವೈ ಪ್ರಾಣ।। **(ಶ. ೯.೧.೨.೩೨)**

ಈ ಮೃತ್ಯು ಪಿಂಡವನ್ನು ಅಮರತ್ವದಿಂದ ಸಂಯುಕ್ತವನ್ನಾಗಿ ಇಡುವುದು ಪ್ರಾಣವೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂದ್ರ ಪ್ರತರ್ದನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ –

ಪ್ರಾಣೋಸ್ಮಿ ಪ್ರಜ್ಞಾತ್ಮಾ। ತಂ ಮಾಮಾಯುರಮೃತಮಿತ್ಯುವಾಸ್ವಾ ಯು। ಪ್ರಾಣ। ಪ್ರಾಣೋ ವಾ ಆಯು। ಯಾವದಸ್ಮಿಚ್ಛರೀರೇ ಪ್ರಾಣೋ ವಸತಿ ತಾವಾದಾಯು। । ಪ್ರಾಣೇನ ಹಿ ಏವಸ್ಮಿನ್ ಲೋಕೇಮೃತತ್ವಮಾಪ್ನೋತಿ। **(ಶಾಂಖಾಯನ ಆರಣ್ಯಕ ೫.೨)**

ಅರ್ಥಾತ್ – "ನಾನು ಪ್ರಾಣ–ರೂಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ. ನನ್ನನ್ನು ಆಯು। ಮತ್ತು ಅಮೃತ ಎಂದುಕೊಂಡು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡು. ಪ್ರಾಣ ಇರುವವರೆಗೆ ಆಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅ ಮರತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್–ಶಕ್ತಿ ಮೃತ್ಯುಪಿಂಡವನ್ನು ಎದ್ದೇಳಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಯಾವ ಕಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರ ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೋ ಅದು ಪ್ರಾಣವೇ ಆಗಿದೆ."

ಪ್ರಾಣ ಏವ ಪ್ರಜ್ಞಾತ್ಮಾ।

ಇದಂ ಶರೀರಂ ಪರಿಗೃಹ್ಯ ಉತ್ಥಾಪಯತಿ।

...ಯೋ ವೈ ಪ್ರಾಮ। ಸಾ ಪ್ರಜ್ಞಾ, ಯಾ ವಾ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ ಪ್ರಾಣ।। **(ಕೌಷೀತಕಿ ೩.೩)**

ಏನೆಲ್ಲಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದೆಯೋ ಅದು ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಸತ್ವದಿಂದಲೇ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮ ಪರ್ಯಂತ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಚೈತನ್ಯದ ಏರಿಳಿತವಿದೆ.

ಪ್ರಾಣವೇ ಆ ಚಿತ್ತ–ಶಕ್ತಿ (ಚಿತ್ ಶಕ್ತಿ) ಯ ಮಹಾಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ರೂಪ

ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ಆ ಪರಮ ರೂಪಿ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ಪ್ರಾಣದ ಒಂದು ಸಂಜ್ಞಾ ಶೂನಃಶೋಪವು ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಾಣಿಯು ಮಹಾಪ್ರಾಣದ ಒಂದು ಲಿಂಗವಾಗಿದೆ. ಅಶ್ವ ಮತ್ತು ಶ್ವಾನ ಇವೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣದ ಹೆಸರುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ವಸ್ತುತಃ ವೈದಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ವಾಚಕವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷ, ಗೋ, ಅಶ್ವ, ಅಜ, ಅವಿ ಪ್ರಾಣದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹೆಸರುಗಳಾಗಿವೆ. ಕ್ಷುದ್ರ ಪಿಪಿಲಿಕಾ ಮತ್ತು ಮಹತ್ ಆಶ್ಚರ್ಯಭೂತ ಮನುಷ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಶ್ವಾನ-ರೂಪದ ಪ್ರಾಣದ ಲಿಂಗವಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಣಣ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅನುಸಾರ ಪ್ರಾಣವೇ ಸೋಮವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಅಗಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಮಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣವೇ ವರುಣವಾಗಿದೆ. ಮೈತ್ರ ವರುಣ ಸಂಬಂಧಿ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮದ ಮಹಿಮೆ ಅಥವಾ ರಹಸ್ಯವನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ದೇವ, ಪ್ರಾಣವೇ ; ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಂತತಿ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತಾರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನೆಳೆಯಷ್ಟು ಅಂತರವೂ ಇಲ್ಲ.ಬಾಲಮಾತ್ರಾದು ಹೇಮೇ ಪ್ರಾಣಾ ಅಸಮ್ಭಿನಾಸ್ತೇ ಯದ್ ಬಾಲಮಾತ್ರಾದಾ –

ಸಂಭಿನಾಸ್ತಸ್ಮಾದ್ ಬಾಲಖಿಲ್ಯಾ। (ಶ. ೮.೩.೪.೧)

ಪ್ರಾಣವೇ ಶುಕ್ರ, ಯಜು ಮತ್ತು ಸೋಮ. ಪ್ರಾಣವೇ ರಾಶಿಮಯವಾಗಿದೆ.

ಸಹಸ್ರರಶ್ಮಿ। ಶತಧಾ ವರ್ತಮಾನ।।

ಪ್ರಾಣ। ಪ್ರಜಾನಾಮುದಯತ್ಯೇಷ ಸೂರ್ಯಃ।।।

(ಪ್ರ. ಉಪನಿ. ೧.೮)

ಪ್ರಾಣವೇ ಸಂವತ್ಸರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಸತ್ಯ. ಪ್ರಾಣ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಿಕ್ಯ. ಅಥವಾ ಬಿಂಕ, ಅದರಲ್ಲಿಎಲ್ಲವನೂ ಹಿಡಿದಿಡಲಾಗಿದೆ. (ಶು. ೬.೭.೧.೨೦)

ಋಷಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಯಾವ ಬ್ರಹ್ಮಪುರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲಾ?

ತದಾಹು। ಕೋಸ್ವಪ್ನುಮರ್ಹತಿ, ಯದ್ವಾವ ಪ್ರಾಣೋ ಜಾಗಾರ ತದೇವ ಜಾಗರಿತಮ್ ಇತಿ।

(ತಾಂಡ್ಯ ೧೦.೪.೪)

ಪ್ರಾಣ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದೇ ಮಹಾಜಾಗರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಪಿಪ್ಪಲಾದ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ –

ಪ್ರಾಣಾಗ್ಯ ಏವಾಸ್ಮಿನ್ ಬ್ರಹ್ಮಪುರೆ ಜಾಗ್ರತಿ। (ಪ್ರ. ಉಪನಿ. ೪.೩)

ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣದ ಅಗ್ನಿಗಳು ಈ ಬ್ರಹ್ಮ ನಗರಿ ರೂಪ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿರುತ್ತರೆ. ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಂತ್ರವಿದೆ.

ಸಪ್ತ ಋಷಯ। ಪ್ರತಿಹಿತಾ। ಶರೀರೇ

ಸಪ್ತ ರಕ್ಷನ್ತಿ ಸದಮಪ್ರಮಾದಮ್।

ಸಪ್ತಾಪಃ ಸ್ವತತೋ ಲೋಕಮೀಯುಸ್ತತ್ರ

ಜಾಗೃತೋ ಅಸ್ವಪ್ರಜೌ ಸತ್ರಸದೌ ಚ ದೇವೌ।। (ಯಜು ೩೪.೫೫)

ಪ್ರಾಯಶಃ ಎಲ್ಲ ಭಾಷಜ್ಞರೂ ಈ ಮಂತ್ರದ ಪ್ರಾಣಪೂರಕ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಗ್ರಿಫಿದ್ ಮಹೋದಯರು ಈ ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಪ್ತ ಋಷಯಃ = **ಏಳು ಪ್ರಾಣ**

ಏಳು ಆಪ್ = **ಏಳು ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯ**

ಎರಡು ಹೊಳೆಯುವ ದೇವರು = **ಪ್ರಾಣಾಪಾನ**

ಅರ್ಥಾತ್ ಏಳು ಋಷಿಗಳು ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಮಾದ ರಹಿತರಾಗಿ ಏಳು ಇದರ ರಕ್ಷೆಗೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಏಳು ಬಹಿರ್ಮುಖಿ ಪ್ರಾಣ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿದ್ರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವವನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂಹೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನರಹಿತವಾಗಿರುವಂತಹ ಇಬ್ಬರು ದೇವತೆಗಳು (ಪ್ರಾಣ-ಆತ್ಮ) ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಆತ್ಮದ ಜೊತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಋಷಿ

ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಂಜ್ಞೆ ಋಷಿಯು ಆಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾ ವಾ ಋಷಯಃ।।

ಇಮಾವೇವ ಗೋತಮಭರದ್ವಾಜೌ।

ಅಯಮೇವ ಗೋತಮಃ ಅಯಂ ಭರದ್ವಾಜಃ।।

ಇಮಾವೇವ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಜಮದಗ್ನೀ।

ಅಯಮೇವ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ ಅಯಂ ಜಮದಗ್ನೀ।

ಅಮಾವೇವ ವಸಿಷ್ಠಕಶ್ಯಪೌ।

ಅಯಮೇವ ವಸಿಷ್ಠಃ ಅಯಂ ಕಶ್ಯಪಃ।।

ವಾಗೇವಾತ್ರಿಃ।। (ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉ. 2.2.4)

ಅರ್ಥಾತ್ ಏಳು ಋಷಿಗಳೇ ಏಳು ಪ್ರಾಣಗಳು. ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು ಗೌತಮ ಮತ್ತು ಭಾರದ್ವಾಜ. ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ಜಮದಗ್ನಿ. ಎರಡು ನಾಸಿಕ ರಂಧ್ರ ವಶಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕಶ್ಯಪ. ವಾಕ್ ಅತ್ರಿ. ಇಲ್ಲಿ ತಲೆ ದೇವಕೋಶವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತದ್ವಾ ಅಥರ್ವಣಃ ಶಿರೋ ದೇವಕೋಶಃ ಸಮುಬ್ಜಿತಃ।।

ತತ್ಪ್ರಾಣೋ ಅಭಿ ರಕ್ಷತಿ ಶಿರೋ ಅನಮಥೋ ಮನಃ।। (ಅಥರ್ವ, ೧೦.೨.೨೭)

ಅರ್ಥಾತ್ ಇಲ್ಲಿ ತಲೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣವಾದ ದೇವರುಗಳ ಕೋಶ ಅಥವಾ ವಾಗಿದೆ. ಹೇ ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅನ್ನ (ಅಥವಾ ವಾಕ್-ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ) ಅದರ ರಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ಏನೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಇದೇ ದೇವಕೋಶ ಅಥವಾ ಸ್ವರ್ಗ ಹೆಸರಿನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿದೆ. ತಲೆಯಿಂದ ಏಳು ರಂಧ್ರ ಅಥವಾ ವಿವರ ಏಳು ಋಷಿಗಳ ಭ್ರಾಂತಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಲೆಯೇ ಜ್ಯೋತಿ ಅಥವಾ ಚೇತನದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ. ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ದೇವರ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನದ ವಿವಿಧ ಕೇಂದ್ರಗಳೇ ವಿವಿಧ ದೇವರುಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ದೇವರುಗಳು ಸ್ವರ್ಗ ಹೆಸರಿನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಸಂಜ್ಞಾಕ ಪ್ರಾಣಗಳ ಸ್ಥಾನವು ಮಸ್ತಿಷ್ಕವಾಗಿದೆ. ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ

ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅರ್ವಾಗ್ಬಿಲಶ್ಚಮಸ ಊರ್ಧ್ವಬುಧ್ನಸ್ತಸ್ಮಿನ್ಯಶೋ ನಿಹಿತಂ ವಿಶ್ವರೂಪಂ।
ತಸ್ಯಾಸತ ಋಷಯ। ಸಪ್ತ ತೀರೇ ವಾಗಷ್ಟಮೀ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ಸಂಬಿದಾನಾ॥

(ಬೃಹ. ಉಪನಿ. 2.2.3)

ಇದರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಲಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಕಡೆಗೆ ವಾಗಿದೆ. ಇದರ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳು ವಿರಾಜಮಾನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮನ ಜೊತೆ ಸಂವಾದ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾ ವಾಕ್ ಎಂಟನೇಯದ್ದಾಗಿದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ ಏನೆಂದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ಯೋಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತರ್ಷಿ ಪ್ರಕಾಶಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ರೂಪಿ ದ್ಯುಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಪ್ರಾಣ-ಸಜ್ಞಾಕ ವಿರಾಜಮಾನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಾಣದ ವಿಶೇಷ ಮಹಿಮ ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ (೨) ನಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪಿಪ್ಪಾಲದರು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ -

ಅರಾ ಇವ್ ರಥನಾಭೌ ಪ್ರಾಣೇ ಸರ್ವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್।
ಋಚೋ ಯಜೂಂಷಿ ಸಾಮಾನಿ ಯಜ್ಞ। ಕ್ಷತ್ರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಚ॥
ಪ್ರಜಾಪತಿಶ್ಚರಸ ಗರ್ಭೇ ತ್ವಮೇದ ಪ್ರತಿಜಾಯನ।
ತುಭ್ಯಂ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಜಾಸ್ತ್ವಿ ಮಾ ಬಲಿಂ ಹರಂತಿ ಯ। ಪ್ರಾಣೈ। ಪ್ರತಿತಿಷ್ಠಸಿ॥
ದೇವಾನಾಮಸಿ ವಹಿತಮ। ಪಿತೃಣಾಂ ಪ್ರಥಮಾ ಸ್ವಧಾ।
ಋಷೀಣಾಂ ಚರಿತಂ ಸತ್ಯಮಥರ್ವಾಙ್ಗಿರಸಾಮಸಿ॥
ಇಂದ್ರಸ್ತ್ವಂ ಪ್ರಾಣ ತೇಜಸಾ ರುದ್ರೋಸಿ ಪರಿರಕ್ಷಿತಾ।
ತ್ವಮನ್ತರಿಕ್ಷೆ ಚರಸಿ ಸೂರ್ಯಸ್ತ್ವಂ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಪತಿ॥
ಯದಾ ತ್ವಮಭಿವರ್ಷಸ್ಯಥೇಮಾ। ಪ್ರಾಣ ತೇ ಪ್ರಜಾ।
ಆನಂದರೂಪಾಸ್ತಿಷ್ಠಂತಿ ಕಾಮಾಯಾನಂ ಭವಿಷ್ಯತೀತಿ॥
ವ್ರಾತ್ಯಸ್ತ್ವಂ ಪ್ರಾಣೈಕರ್ಷಿರತ್ತಾ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಸಪ್ತತಿ।
ವಯಮಾದ್ಯಸ್ಯ ದಾತಾರ। ಪಿತಾ ತ್ವಂ ಮಾತರಿಶ್ವ ನ॥
ಯಾ ತೇ ತನೂರ್ವಾಚಿ ಪ್ರತಿವಾಚಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ಯಾ ಶ್ರೋತ್ರೇ ಯಾ ಚ ಚಕ್ಷುಷಿ।
ಯಾ ಚ ಮನಸಿ ಸಂತತಾ ಶಿವಾಂ ತಾಂ ಕುರು ಮೋತ್ಕ್ರಮೀ॥
ಪ್ರಾಣಸ್ಯೇದಂ ವಶೇ ಸರ್ವಂ ತ್ರಿದಿವೇ ಯತ್ರ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್।
ಮಾತೇವ ಪುತ್ರಾನ್ ರಕ್ಷಸ್ಯ ಶ್ರೀಶ್ಚ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ವಿಧೇಹಿ ನ ಇತಿ॥

ಅರ್ಥಾತ್ ಹೇಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೋ ಅದೇ ತರಹ ಋಕ್, ಯಜು, ಸಾಮ, ಯಜ್ಞಾ, ಕ್ಷತ್ರ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಹೇ ಪ್ರಾಣ, ನೀನೇ ಪ್ರಜಾಪತಿ (ಕೇಂದ್ರ) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೀಯ. ನೀನೇ ಅನೇಕ ಆಕೃತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ಪನವಾಗುತ್ತೀಯ. ಹೇ ಪ್ರಾಣ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀನು ಚಕ್ಷು ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ (ಪ್ರಾಣಗಳ) ಜೊತೆ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತೀಯಾ, ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಜೆಗಳೂ ನಿನಗೆ ಅವರ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೀನು ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಹವ್ಯವಾಹಕ. ಶರೀರದ ಪ್ರಾಣಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿತ ಅನದ ಆಹುತಿ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯ ರೂಪ ದೇವರ ಬಳಿ ನಿನ್ನ ಮೂಲಕವೇ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತರೋಗಗಳಿಗೂ ಸರ್ವ ಪ್ರಥಮ ಅನ ನೀನೇ ಋಷಿಗಳು ಕೂಡಾ ಸರ್ವ ಪ್ರಥಮ ಅಗ್ನಿಯನು ಹಚ್ಚಿ ಯಜ್ಞ-ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಸತ್ಯ ಆಚರಣೆ ನೀನೇ (ಪ್ರಾಣದ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜ್ಞಾನದ ಸತ್ಯಾತ್ಮಕ ಕರ್ಮಕಾಂಡವಾಗಿದೆ).

ಹೇ ಪ್ರಾಣ! ನೀನು ನಿನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ (ವಸ್ತುಗಳ ಮಾಡಲು) ಇಂದ್ರ ರೂಪವಾಗಿದ್ದೀಯ. ನೀನೇ ಪರಿಪಾಲನೆ ಮಾಡುವ ವಿಷ್ಣುವಾಗಿದ್ದೀಯ. ನೀನು ಅಂತರಿಕ್ಷ ಸಂಚಾರಿ ವಾಯು. ನೀನೇ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಪತಿ ಸೂರ್ಯ.

ಹೇ ಪ್ರಾಣ, ನೀನು ಮೋಡವಾಗಿ ಮಳೆಯನ್ನು ಸುರಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿನ ಜನರು ಆನಂದಿತ ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಫಸಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತರೆ.

ಹೇ ಪ್ರಾಣ ನೀನೇ ವ್ರತ್ಯ. ಅರ್ಥಾತ್ ವ್ರತ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಯಂ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದೀಯ. ನೀನೇ ಒಂದು ಋಷಿ. ನೀನೇ ಆನಂದ (ಸೋಮ ನಿನ್ನ ಅನ್ನವಾಗಿದೆ) ನೀನೇ ವಿಶ್ವದ ಪತಿ. ನಾವು ನಿನಗೆ ಅನ್ನವನು ಸಮರ್ಪಿತ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೇ ಮತರೀಶ್ವನ ನೀನು ನಮ್ಮ ಪಿತ.

ಹೇ ಪ್ರಾಣ, ನಿನ್ನ ರೂಪ ನಮ್ಮ ವಾಕ್, ಚಕ್ಷು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಶಿವಾತ್ಮವಾಗಿಸು, ದಯೆ ಮಾಡಿ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಉಕ್ರಾಂತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೋ.

ತ್ರಿಲೋಕದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಇದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣದ ವಶಿಭೂತವಾಗಿದೆ. ಹೇ ಪ್ರಾಣ! ನೀನು ತಾಯಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುತ್ರನ ರಕ್ಷೆ ಮಾಡು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾನೆಯ ವರದಾನ ಕೊಡು.

ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮೋ ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಮಿದಂ ವಶೇ। (ಅಥರ್ವವೇದ ೧೧.೪.೧)

ಅರ್ಥಾತ್ ನಾನು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪ್ರಾಣದ ವಶದಲ್ಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವಿದೆ.

ಯಾವ ಸಮಯ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಸಂಯಮದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಧಿ, ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಪವಿತ್ರ ಕಲೆಯ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ-ಸಂಗೀತವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ನೀನು ವಿಶ್ವಗಾಯನ ಜನನಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡು. ನಾವು ನಿನ್ನ ಮಕ್ಕಳು. ಋಷಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಅಂತರವಾಸಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣರೂಪಿ ಮಾತೆಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ಆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಆ ವಿಶ್ವದೋಹನ ಮಾತೆಯ ಅಮೃತದಂತಹ ಸೌಮ್ಯ ಮಧುವನ್ನು ಕುಡಿದು ಅಮರತ್ವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ವರ್ಚಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸನಾತನ ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ರಹಸ್ಯಗಳ ಜ್ಞಾನವೇ ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಏನೆಲ್ಲಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಇದೆಯೋ, ಏನು ಕೂಡ ಪ್ರಾಣದಿಂದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣ ಸಂವರ್ಗ[1] ಹೈ –

ಪ್ರಾಣೋ ವಾವ ಸಂವರ್ಗ। ಸ ಯದಾ ಸ್ವಪಿತಿ ಪ್ರಾಣಮೇವ ವಾಗಪ್ಯೇತಿ

ಪ್ರಾಣಂ ಚಕ್ಷು। ಪ್ರಾಣಂ ಶ್ರೋತಂ ಮನ। ಪ್ರಾಣೋ ಹೋವೈತಾನ್ ಸರ್ವಾನ್ ಸಂವೃಙ್‌ಕ್ತ ಇತಿ। **(ಛಾಂ. ಉ. ೪.೩.೩)**

ಪ್ರಾಣವೇ ಸರ್ವಾಂಗವಾಗಿದೆ. ಅದು ಯಾವಾಗ (ಪುರುಷ) ಮಲಗುತ್ತದೋ ಆಗ ವಚನ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದಲ್ಲೇ ಚಕ್ಷು, ಪ್ರಾಣದಲ್ಲೇ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಪ್ರಾಣದಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸು ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣವೇ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಹರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. '**ತೌ ವಾ ಏತೌ ದ್ವೌ ಸಂವರ್ಗ್ಯೌ ವಾಯುರೇವ ದೇವೇಷು ಪ್ರಾಣ। ಪ್ರಾಪೇಷು**'।

ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಏ, ಯ, ದೋ ಸರ್ವಾಂಗವಾಗಿದೆ. ದೇವರುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮತ್ತು ವಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ.

ಮೂರು ಲೋಕ –

ವಾಗೇವಾಯಂ ಲೋಕ। ಮನೋ ತರಿಕ್ಷಲೋಕ। ಪ್ರಾಣೋಸೌ ಲೋಕ। "ವಾಣಿ ಇಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿಲೋಕವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅಂತರಿಕ್ಷ ಲೋಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕವಾಗಿದೆ." ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸ್ವರ್ಗಧಾಮದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಸುಖದಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ಲೋಕವೇ ಸ್ವರ್ಗಧಾಮವಾಗಿದೆ.

ಪತಂಗ –

ಸ ಯಥಾ ಶಕುನಿ। ಸೂತ್ರೇಣ ಪ್ರಬುದ್ಧೋ, ದಿಶಂ ದಿಶಂ ಪತಿತ್ವಾ, ಅನಯ್ತ್ರಾಯತನಮಲಬ್ಧ್ವಾ, ಬನ್ಧನಮೇವೋಪಶ್ರಯತೇ, ಏಕಮೇವ ಖಲು ಸೌಮ್ಯ ತನ್ಮನೋ ದಿಶಂ ದಿಶಂ ಪತಿತ್ವಾ. ಅನ್ಯತ್ರಾಯತನಮಲಬ್ಧ್ವಾ. ಪ್ರಾಣೇವೋಪಶ್ರಯತೇ. ಪ್ರಾಣಬನ್ಧನಂ ಹಿ ಸೌಮ್ಯ ಮನ ಇತಿ।

(ಛಾಂ. ಉ. 6.8.2)

ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪತಂಗ ರೆಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅನೇಕ ದಿಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದ ಕಾರಣ, ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಪ್ರಿಯ ಶಿಷ್ಯ! ಆ ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ದಿಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ದೊರೆಯದಿರುವ ಕಾರಣ. ಪ್ರಾಣದ್ದೇ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೇ ಪ್ರಿಯ ಶಿಷ್ಯ! ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಾಣದ ಜೊತೆಯೇ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಂಯಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೂಡಾ ಪ್ರಾಣದ ನಿರೋಧದಿಂದ ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತವೆ.



೧ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಸಂಗ್ರಹೀತಾ ಗ್ರಸಯಿತಾ

ಯೋಗ ಒಂದು ಜೀವನ ದರ್ಶನ

ಯೋಗವು ಒಂದು ಜೀವನ ದರ್ಶನವಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಆತ್ಮಾನುಶಾಸನವಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಒಂದು ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ವ್ಯಾಧಿಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯುಕ್ತ ಜೀವನದ ಸಂಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗಆತ್ಮ ಉಪಚಾರ ಅಥವಾ ಆತ್ಮದರ್ಶನದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಾಮನನಿಂದ ವಿರಾಟ ಮಾಡುವ ಈ ಸಮಗ್ರ ರೂಪದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ರೂಪಾಂತ'ರ ವಿಕಸಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಕೇವಲ ವೈಕಲ್ಪಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪದ್ಧತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅಪಿತು ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಗ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಎಂಥ ಪ್ರಮಾಣವೆಂದರೆ ಅದು ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಃ ಇದು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಧದ ಶರೀರ ರೋಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬದಲಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಅಲೋಪತಿ ತರಹದ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲ್ಲ ಅಂದರೆ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಒಳಗಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದ ತರಹ ನೋಡು ಅಥವಾ ವರ್ಗ ವಿಶೇಷ ಪೂಜಾ ಪಾಠದ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯ ತರಹ ನೋಡುವುದು ಸಂಕೀರ್ಣತಪೂರ್ಣ ಅವಿವೇಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ, ಅಗ್ರಹ, ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಯೋಗವನ್ನು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಜ್ಞಾನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಕ್ಕೆ ಪೌರಾಣಿಕ ಮಾನ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಷ್ಟಚಕ್ರಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರದ ಸಂಚಿತ ಅಶುಭ ಸಂಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಅಷ್ಟಚಕ್ರಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುಷ್ಪಭೂಮಿಯ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಶಬ್ದಗಳ ಆವರ್ಚನೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಜೊತೆ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಮಧುಗಾರ, ಸ್ವಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪುರ, ಹೃದಯ, ಅನಹತ, ಆಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರ ಚಕ್ರ ಕ್ರಮಶಃ reproductory excretory digestive skeletal, circulatory, respiratory nervous or endocrinal system ದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಮೂಲದ್ವಾರಿದಿಂದ ಸಹಸ್ರ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಅಷ್ಟಚಕ್ರಗಳ ಯಾವ ಕೆಲಸವಿದೆಯೋ ಆ ಕಾರ್ಯ reproductory system ನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು endocrinal system ನದಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಎಂಟು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಈ ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಂಟು system ಗಳನು ಸಕ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಸಂತುಲಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಒಂದು system ನ ಅಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಅಥವಾ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾಷೆ ಏನೆ ಆಗಿರಲಿ – 'ವಿಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಭಾಷೆಯು ಮಾತೃಭಾವನೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಾನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಗುಲಾಮಗಿರಿಯ ಆತ್ಮಗ್ಲಾನಿಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಳೆದೆವೆಂದರೆ ನಮಗೆ

ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಅಥವಾ ಕಫದ ಬದಲಿಗೆ anabolism, catabolism, metabolism ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.'

ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಅಜ್ಞಾನವಶಾತ್ ಆತ್ಮಗೌರವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡದೇ ಆತ್ಮಗ್ಲಾನಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ. 'ಚಕ್ರ' ಓದಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದೆವು ಆದರೆ "system' ಶಬ್ದವನ್ನು ಓದಿ ನಾವು ನಮ್ಮನು systematic ಎಂದು ಹೇಳಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆವು. ಪ್ರಾಚೀನ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅರ್ವಾಚೀನ ಜ್ಞಾನದ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಒಂದೇ ಆಗಿತ್ತು – ಸತ್ಯದ ಬೋಧನೆ.

ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧೋ ಹಿ ಸರ್ವರೋಗಾಣಾಂ ಮಾಲಕಾರಣಂ[1] (ಚರಕ) ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಬದಲಿಗೆ stress is the main cause of all diseases ಈ ವಚನ ನಮಗೆ ಅಧಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗಲಾದರೂ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ endocrinal system ನ ಅಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಜನಿತ ಹೃದಯರೋಗ, ಉಚ್ಚ ರಕ್ತಚಾಪ, ಅವಸಾದ, ದಪ್ಪವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಠಿಲ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕೇಲಿಟಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ಅಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಶತಾಧಿಕ ಪ್ರಕಾರದ (ನೂರಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ರೀತಿಯ) ಅರ್ಥರಾಯಿಡಿಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಂಸಮೂಳೆಗಳ ಅನೇಕ ವಿಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೇಳುವ ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಆಂತರಿಕ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದಂತಹ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಅಸಮತೋಲನೆಯೇ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷ-ಕೋಟಿ ಜನರ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ನಾವು ಇದನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ಮುಖ್ಯತಃ ಎಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ಒಂದು ಸುನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಸಂಕಲ್ಪಬದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಎಂಟು ಸಿಸ್ಟಮ್‌ಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸಂತುಲಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮಿತಃ ನಾವು ಯೋಗದಿಂದ ಒಂದು ನಿರ್ಮಲ ಜೀವನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಉಪ್ಪು ಆಗಿತ್ತು. ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್‌ಗಳು ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಸಂತುಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಯೋಗ ಅಲೋಪತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು **'ಪಿಜನ್ ಹೋಲ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್'** ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಕಲ್ಪನವಾಗಿದೆ. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಶಲ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

---

೧ **ತಾಳೆ ಮಾಡಿ**

ಬುದ್ಧ್ಯಾ ವಿಷಮವಿಜ್ಞಾನಮ್ ವಿಷಮಂ ಚ ಪ್ರವರ್ತನಮ್
ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧಂ ಜಾನೀಯಾನ್ ಮನಸೋ ಗೋಚರಂ ಹಿ ತತ್ (ಚ ಶರೀರಸ್ಥಾನ ೧.೧೦೫)
ಧೀಧೃತಿಸ್ಮೃತಿವಿಭ್ರಷ್ಟಃ ಕರ್ಮ ಯತ್ ಕುರುತೇ ಶುಭಮ್
ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧಂನಂ ವಿದ್ಯಾತ್ ಸರ್ವದೋಷಪ್ರಕೋಪನಮ್ (ಚ ಶರೀರಸ್ಥಾನ ೧.೧೦೨)

ಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಕೂಡಾ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದ ಅಥವಾ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪರಮ ಸತ್ಯದ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದು ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ, ಯೋಗದಿಂದ ಸಮಾಧಿಯ ವರೆಗೆ ಸಾಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿರೋಧಗಳು ಅಥವಾ ರೊಗಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ಯೋಗದಿಂದ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಗುಣಮುಖಗೊಳ್ಳುವುದು ಯೋಗದ ಬೈ-ಪ್ರೊಡಕ್ಟ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು, ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಭೌದ್ಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಕನಸು, ಪ್ರಲೋಭನೆ ಅಥವಾ ಆಶ್ವಾಸನೆಯಲ್ಲ, ಯೋಗವೆಂದರೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗದ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ವಿಶ್ವವೇ ಯಾವುದೇ ವಿವಾದ ರಹಿತವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಿದೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ಶಾಂತವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧ ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇ ಸೈನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುವಾಲಿಟಿ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಸಮನ್ವಯದಿಂದಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗಲಿದೆ. ಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮಧರ್ಮ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಧರ್ಮ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಕಲ್ಯಾಣದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಯ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲಿದೆ. ಜಾತೀಯತೆ, ಕೋಮುವಾದ, ಪ್ರಾಂತೀಯತೆ, ಭಾಷಾವಾದ, ಮಾರ್ಕ್ಸ್‌ವಾದ, ಮಾವೋವಾದ ಮತ್ತು ಮನುವಾದ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ವಾದ-ವಿವಾದಗಳ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆ'ಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಭಾರತವು ವಿಶ್ವದ ಸರ್ವೋಚ್ಛ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಯಾಗಲಿದೆ. ಅಶಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ಭಯ, ವಂಚನೆ, ಅತಿಯಾಸೆ, ಅಸಂತೋಷ, ವಿವೇಕ, ಕ್ರೋಧ, ಅಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ತ ವಿಷಯಾಸಕ್ತ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮನವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಮಾಜ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿರುವ ಭಯ, ಭ್ರಮೆ, ಹಿಂಸೆ, ಅಪರಾಧ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನೆಯಿಂದಾಗಿ (ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದಾಗಿ) ವಿಷಯಾಸಕ್ತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭೋಗ-ಲಾಲಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವೇ ಏಕೈಕ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಹಿಂಸೆ, ಅಪರಾಧ ಮತ್ತು ಕಾಮೋನ್ಮತ್ತತೆಯ ವೈಶ್ವಾವಾಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಂತ್ಯವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಮಹಾ ವಿನಾಶದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಎರಡು ಸಿದ್ಧಾಂತ

ಸಿಸ್ಟಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಸಿಸ್ಟಮಿಕ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ – ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ – ವಿಜ್ಞಾನ ಸಿಂಸ್ಟಮ್ಸ್‌ನ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾಣಾಲಿಯ ಸಂವಾಹಕವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ತ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಅಥವಾ ಟಿ. ಬಿ. ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಲೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಸನ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಮೇನ್ಟೇನ್ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೂಲಕ ಬಿ. ಪಿ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಾಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಾವೇನಾದರೂ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದರೆ, ಒಂದು ಅನುಲೋಮ – ವಿಲೋಮದ ನಂತರ, ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟರಿ. ಎಕ್ಸ್‌ಕ್ರೀಟರಿ, ಡೈಜೆಸ್ಟಿವ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕೆಲಿಟಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಅನ್ನು ಸಮಗ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂತುಲಿತ ಅಥವಾ ಸ್ವಸ್ಥ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅನುಲೋಮ – ವಿಲೋಮ, ಭ್ರಮರಿ, ಉದ್ಗಿಗತ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸರ್ಕ್ಯುಲೇಟರಿ, ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ, ನರ್ವ್ಸ್ ಅಥವಾ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಅನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸಂತುಲಿತಗೊಳಿಸಿ ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಏನೆದಂರೆ ಅಲೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೂಪದ ಔಷಧಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯತಃ ಎಂಟು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳೂ ಒಂದೇ ಸಲ ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅಲ್ಲದೇ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಶಂಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ರೋಗ ಬೇರೆ–ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಯೋಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ತರಹ ಹೇಗೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ನಾವು ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಮನೋವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಮಾತೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಬೇರೆ–ಬೇರೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಶರೀರ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಪೂರಕ–ಪೂರಕ ಆಗುತ್ತಲೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂತಃ ಪ್ರಣಾಲಿ, ನಮ್ಮ ಅಂತಃ ಸ್ರಾವಿ ಗ್ರಂಥಿಯ, ಪ್ರಜನನ ಸಂಸ್ಥಾನ, ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಹಸ್ರ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಅ ಹಂಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶರೀರ ಒಂದೇ ರೀತಿಯೇ ಇದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಅಥವಾ ಕಫದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಕೃತಿ ತ್ರಿದೋಷಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. 'ಸ ತ್ವ, ರಜ ಅಥವಾ ತಮ' ದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂತರ ಮಾತ್ರ ಡಿ. ಎನ್.ಎ. ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಂತ ರ ನಮ್ಮ ಈ ಜನ್ಮದ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಸಂಚಿತ ಕರ್ಮ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಅಂತರ ಸ್ವತಂತ್ರದ ಗುರುತು ಸಿಗಲು ಇದೆ. ಚಿಕಿತ

ೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂತರ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾಡಿದಂತಹ ಮಾನದಂಡ, ಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪರಿಕ್ಷಣವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್, ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರೀಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲರನ್ನು ಚೆಕ್ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರಶರ್, ಶುಗರ್, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಪನಗಳು ಅಥವಾ ಎಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ, ಸಿ. ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಮ್. ಆರ್. ಐ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಎಕ್ಸರೇ ಅಥವಾ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲರ ಶುಗರ್ ಲೆವಲ್ ಕಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೧೧೦ ರಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ೧೫೦ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರ ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಆಕಾರ ಭಾರ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಣಾಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರಬಹುದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಯೋಗವಿರಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆ? ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಯೋಗ ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಪರ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಅಥವಾ ಕಫ ಇತ್ಯಾದಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಂತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಇದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಾತ-ಪಿತ್ತ ಇತ್ಯಾದಿ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗಿಲೋಯಾದಿ ಔಷಧಿಗಳು ತ್ರಿದೋಷಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತ್ರಿದೋಷಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ಜೊತೆ ಯೋಗ ನಮಗೆ ರಜ, ತಮ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಧಾಟಿ ಗುಣಾತೀತ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಸ್ವಯಂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ – **'ಪುರಷಾರ್ಥಶೂನ್ಯಾನಾಂ ಗುಣಾನಾಂ ಪ್ರತಿಪ್ರಸವः ಕೈವಲ್ಯಂ ಸ್ವರೂಪಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ವಾ ಚಿತಿಶಕ್ತಿರಿತಿ' (ಕೈ. ಪಾ. ೪.೩೪)** ಯೋಗ ನಮಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧಾಟಿ ಚೇತನದ ದ್ವಾರದ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತ. **"ಯೋಶ್ಚಿತ್ರವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧः"** (ಸಾ.ಪಾ. ೧.೨) ಯೋಗ ಈ ಜನ್ಮ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಸಂಚಿತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪದ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. **ಅತः (ಅಂತ್ಯ)** ಯೋಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಏಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಘೃತಕ ಘೃತ್ತರವಾಗಿದ್ದರು. ಮೂಲತः ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ.

ಯೋಗ ನಮ್ಮ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಮೇಲೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದೋಷದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ರೂಪದಿಂದ ಪೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ಥವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲೋಪತಿಯ ಔಷಧಿಗಳು ಸಿಸ್ಟಮ್ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಲೋಪತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಭೇದವಾಗಿದೆ.

ಅಲೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ರೋಗಿಯ ಒಳಗೆ ಈ ಕೆಮಿಕಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಂತುಲನೆ ಮಾಡುವ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಸಂತುಲಿತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಅವುಗಳನ್ನ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ

ನಂತರ ಈ ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೆಂದರೆ ಒಂದು ಯೋಗ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ಹೇಗೆ ಸರಿಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಯೋಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇ apply ಆಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಗಿಡ ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಎಂಟು ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಅಂತ-ಪ್ರಣಾಲಿಯನ್ನು ಸಂತುಲಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ. ಶಿಲಾಜೀತ್ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರಕಸಂಹಿತದಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ –

ನ ಸೋಸ್ತಿ ರೋಗೋ ಭುವಿ ಸಾಧ್ಯರೂಪಃ ಶಿಲಾಹ್ವಯಂ ಯಂ ನ ಜಯೇತ್ ಪ್ರಸಹ್ಯ।[೧] (ಚರಕ)

ಅರ್ಥಾತ್ – ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶಿಲಾಜೀತದಿಂದ ಸರಿಯಾಗದೇ ಇರುವಂತಹ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಲಾಜೀತದ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟರಿ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನಿಂದ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ವರೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಇದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಕೌಂಟ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ಯೋನಿ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರ ಸಂಸ್ಥಾನದ ವಿಕೃತಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪಚನ ಸಂಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಂತುಲಿತಗೊಳಿಸಿ ಯಕೃತ್ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಶಯದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಇದು ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿದೆ. ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಸ್ವಢಗೊಳಿಸಿ ಸ್ಕೆಲಿಟಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಅಥವಾ ಸರ್ಕ್ಯುಲೇಟರಿ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಸರಿಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪೋರ್ಟೇಶನ್‌ನನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸರಿಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿ ಶಿಲಾಜೀತ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಆಟಾನಾಮಿಕ ಅಥವಾ ವೊಲ್ಯಾರಿ ನರ್ವಸ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂತ-ಪ್ರಣಾಲಿ ಯಾವಾಗ ಸಂತುಲಿತವಾಗಿರುವುದೋ ಆಗ ಅಂತ-ಸ್ರವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅರ್ಥಾತ್ ನಮ್ಮ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಶಿಲಾಜೀತ್ ಹೇಗೆ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಃ ಒಂದೇ ಶಿಲಾಜೀತ್ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಲಾಜೀತದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಒಂದು-ಒಂದು ಜಡಿ ಬೂಟಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯೇ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಔಷಧಿ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (Symptoms) ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸಿಸ್ಟಮ್ ನ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲೋಪತಿಯ ಒಂದು ಔಷಧಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯೋಗ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದದಿಂದ ಲಕ್ಷಣಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡದೇ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮೂಲವನ್ನು ಸರಿಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರದವರೆಗೆ ಅಷ್ಟಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಎಂಟು ಸಿಸ್ಟಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭೇದವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪರಂಪರಾನುಗತ ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಅಥವಾ ಅರ್ವಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿಧಾನವು ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅಂತಃ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತಭೇದವನ್ನು ಅಳಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ಆಗ್ರಹ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಎರಡು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ

---

೧ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಕಾಶ ಶ್ರೀಮರ್ ಮಾಧವ-ಉಪಾಧ್ಯಾಯ (ಆ. ೪.೧೨೮)

ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದ ಗ್ರಸ್ತನಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನ ಶ್ರೇಯಕಾರವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನು ಅಗ್ರಹರಹಿತರಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೀವನರಕ್ಷಕ ಪ್ರಾಣಾಳಿ, ಶಲ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಪತ್ಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Emergency) ಮತ್ತು ಟಿ. ಬಿ. ಅಥವಾ ಮಲೇರಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಶರೀರದ ಅಂತ-ಪ್ರಣಾಳಿಗೆ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದದಿಂದ ಸರಿಮಾಡಿ ನಾವು ಅಸ್ತಮಾ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಂಧಿವಾತ, ಡಿಪ್ರೆಶನ್, ಮೈಗ್ರೇನ್ ಪೆನ್, ಯಕೃತ್, ಅಂತರ್‌ರೋಗ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀರ್ಣರೋಗಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದ ಜ್ಞಾನದ ಉಪಯೋಗ ಶಿವ ಕಲ್ಯಾಣದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡಲು ನಾವು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಹಿತ ವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಯುಕ್ತಿಕ ವೃತ್ತಿಯ ಹಿತಗಳಿಗಿಂತ ರೋಗಹಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅನುಭೂತ ಸತ್ಯ

೧. ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧ ಪುರುಷರೂ ಕೂಡ ಅಂತಿಮ ಶ್ವಾಸದವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ೫ನೇ ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಬೇಕು.

೨. ೫ರಿಂದ ೧೦ ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಸ್ತ್ರಿಕ ಒಂದು ನಿಮಿಷ, ಕಪಾಲಭಾತ ೫ ಸಲ, ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೩ ಸಲ, ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ೫ ನಿಮಿಷ, ಭ್ರಮರಿ ಅಥವಾ ಉದ್‌ಗಿಥ ೩ರಿಂದ ೫ ಸಲ ಅಥವಾ ೧ ರಿಂದ ೨ ನಿಮಿಷ ಪ್ರಣವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ, ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಚರಿತ್ರವಂತ , ಶಕ್ತಿವಂತ, ಸಾಹಸಿ, ಪರಾಕ್ರಮಿ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ, ಕರ್ಮದ ಅಥವಾ ಪುರುಷಾರ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸೆಲ್ಫ್ ಡಿಸಪ್ಲೀನ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಫ್ ಕಾನ್ಫಿಡೆನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕಾನ್ಸನ್ಟ್ರೇಶನ್ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಃ ಐಕ್ಯೂ ಲೆವಲ್ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಗುಣಮಟ್ಟ ಯಾವಾಗಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಹಿಂಸೆ, ಅಪರಾಧ.

ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಂತಿ, ಸಂವೇದನಶೀಲ, ಸಹಿಷ್ಣು, ಪ್ರೇಮ, ಕರುಣೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರಭಕ್ತಿ, ಗುರುಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾತೃಪಿತೃ ಭಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

೩. ೧೦ರಿಂದ ೧೮ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾದ ೨ ನಿಮಿಷ, ಕಪಾಲಭಾತಿ ಅಥವಾ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ೧೦-೧೦ ನಿಮಿಷ ಬ್ರಹ್ಮ, ಭ್ರಮರಿ ಅಥವಾ ಉದ್‌ಗಿಥ ೫-೫ ಸಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಣವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ೨ ರಿಂದ ೩ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

೪. ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ೫-೫ ನಿಮಿಷ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಅಥವಾ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ್ನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥನಾಗುವುದರಿಂದ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ೧೦-೧೦ ನಿಮಿಷ ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಭೋಗತೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ರೋಗಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಭೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ೧೫-೧೫ ನಿಮಿಷ ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಮಾಡಿದರೆ ಬಿ. ಪಿ., ಶುಗರ್, ಅಸ್ತಮ, ಥೈರಾಯಿಡ್, ಜಾಯಿಂಟ್ ಪೇನ್, ಸಿಟ್ಟು, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ೩೦-೩೦ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಕಪಾಲಭೂತಿ ಅನುಲೋಮ್ನ ವಿಲೋಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗದಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು.

೫. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಅರ್ಥರಾಯಿಡ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಲಿಖಿತ ಸಮಯದಾನುಸಾರದಿಂದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನ ದೊರತಿದೆ. ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನದ ಸಾರತತ್ವ ನೀಡುತ್ತಿರ್ದೇನೆ.

ಪ್ರಾಣಯಾಮ	ಅಂದಾಜು ಸಮಯ	ಅಂದಾಜು ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ	ಅಂದಾಜು ತಿಂಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	ಅಂದಾಜು ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ	೧೦-೧೦ ನಿಮಿಷ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ	೨೪೦	೭೨೦೦	೬೪೮೦೦
ಕಪಾಲಬಾತಿ	೩೦-೩೦ ನಿಮಿಷ ಎರಡು ಬಾರಿ	೩೬೦೦	೧೦೮೦೦೦	೯೭೨೦೦೦
ಬಾಹ್ಯ	೫-೫ ನಿಮಿಷ, ಎರಡು ಬಾರಿ	೨೨	೬೬೦	೫೯೪೦
ಉಜ್ಞಾಯೀ	೫-೫ ನಿಮಿಷ, ಎರು ಬಾರಿ	೨೨	೬೬೦	೫೯೪೦
ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ	೩೦-೩೦ ನಿಮಿಷ ಎರಡು ಬಾರಿ	೧೮೦	೫೪೦೦	೪೮೬೦೦
ಭ್ರಾಮರೀ	೫-೫ ನಿಮಿಷ, ಎರಡು ಬಾರಿ	೨೨	೬೬೦	೫೯೪೦
ಉರ್ಗೀಥ	೫-೫ ನಿಮಿಷ ಎರಡು ಬಾರಿ	೨೨	೬೬೦	೫೯೪೦
ಪ್ರಣವ	೫-೫ ನಿಮಿಷ, ಎರಡು ಬಾರಿ	೩೦	೯೦೦	೮೧೦೦
ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ				೧೧೧೭೨೬೦

ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾನು ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ ಏನೆಂದರೆ ಒಂದೂವರೆ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಹತ್ತತ್ತಿರ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ೯ ಚಂದ್ರಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೧೧ ಲಕ್ಷ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪನವಾಗುವುವು. ಅರ್ಥಾತ್ ೧೧ ಲಕ್ಷ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವವನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಸೊರಾಯಿಸ್, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕೇಲರಾಸಿಸಿ, ಎಸ್. ಎಲ್. ಇ. ಅಥವಾ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಅನಿರ್ವಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ

ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಯಿತ್ರಿ ಅಥವಾ ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ೧೧-೧೧ ಲಕ್ಷದ ಜಪ ಅಥವಾ ಯಜ್ಞದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ವರ್ಣನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಿಂದ ಯಾವ-ಯಾವ ಸಿದ್ಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಇದು ಒಂದು ವಿಚಾರಣೆಯ ವಿಷಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೧೧ ಲಕ್ಷ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಲಾಭದ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಮಾಣ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂಲತಃ ಕಪಾಲಭಾತಿ – ಹತ್ತಿರ ೯ ಲಕ್ಷ ಸಲ ಮತ್ತು ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ೧೫ ಲಕ್ಷ ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ೯ ಚಂದ್ರಮಾಸದವರೆಗೆ ಈ ಅನುಷ್ಠಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಗುವು ೯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣರೂಪಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ೯ ಜನ್ಮಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಚಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ **'ಪ್ರಾಣಃ ಪಿತ ಪ್ರಾಣೋ ಮಾತಃ'** ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣ ಮಾತ-ಪಿತವಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಸಂತಾನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣರೂಪಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ನಮಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಜನ್ಮವನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಾಪಿತರ ಶರೀರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಅಥವಾ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಂಶಪರಂಪರೆ ರೋಗ ಅಥವಾ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ದೋಷ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಯೋಗದಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಂದ ವಂಶಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ಪಡೆದ ಉಚ್ಚ ರಕ್ತಚಾಪ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಅಸ್ತಮ ಅಥವಾ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ದೋಷಗಳು ಅಂದರೆ ಮಾತಾಪಿತರ ಸಂತತಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುವಂತಹವು ಕೂಡ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಳಿಸಿಹೋಗಿವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶ್ವಸನದ ಮಾನ್ಯತೆ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ

ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾನವನ ಶರೀರದ ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದೆಯೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶ್ವಾಸನಾಳ ೨೪ ಗಂಟೆಯೂ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಎಪಿಗ್ಲೋಟಿನ್ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ಫರ್ಟಲೈಜ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಆಗ ಇದು ಆಹಾರದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಳದ ರೀತಿ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕಡೆ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದು ನಿಷೇಧ ಏಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸನಾದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಯಾವುದನ್ನು ಲೈರಿಕ್ಸ್ ಎನುತ್ತಾರೆ, ಮಾತನಾಡಲು ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಃ ಎಪಿಗ್ಲೋಟಿಸ್ ಲೈರಿಕ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಏಕೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರನಾಳದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ (ಪ್ರಾಣ) ಶ್ವಾಸನಾಳದಿಂದ ಸೀದಾ ಫೆಫಡೋನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯವಿದೆ ಏನೆದಂರೆ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಂಗಾಶಯ, ಯಕೃತ್ ಅಥವಾ ಅಂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಕ್ಸಿಜನನ್ನು ಅವಶೇಷ ಮಾಡುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಅವಯವವಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆ ಫೆಫಡೋಯಿಂದ ಕಣಗಳು ಆಕ್ಸಿಜನನ್ನು ಅವಶೇಷಿತ ಮಾಡಿ ಹೃದಯಸಹಿತವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಸಂಪ್ರೇಕ್ಷಿತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಃ ಡಯಪ್ರೋಗ್ರಾಮೆಟಿಕ್ ಡೀಪ್

ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಯೋರೆಸಿಕ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಅಫ್ ಮಾ ಡಾಯಫ್ರೋಮ್ ಇದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯ ಶವಸದ ಸರಿಯಾದ ಪಣಾಲಿಯಾಗಿದೆ. 'ಎಂಡೋಮಿನಲ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ' ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿದೆ. ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜನದಿಂದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನೆಂದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಭಸ್ತ್ರಿಕ ಅತವಾ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಮ್ಲಜನಕ ಅವಶೇಷಿತವಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅತಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಯಾವ ಲಾಭವನ್ನು ನೀನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶವಾಸನದ ಭ್ರಮೆ ಏಕೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗ ಆಳವಾದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಆ ಶ್ವಾಸ ಯಾವಾಗಲೂ ಫೆಫಡೋನಲ್ಲಿಯೋ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಫೆಫಡೋದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಡಯಾಫ್ರಮ್ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಫೆಫಡೋ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸರಿಯಾದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಗೆನಿಸುತ್ತದೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಡಯಾಫ್ರೇಮ್ ಅ ರಳುವುದರಿಂದ ಅನ್ನಿಸುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯು ಅರಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು. ಈ ಎಲ್ಲ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ಯಾರಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶವಾಸನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಮಾಡುಸುತ್ತಾನೆ ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ. ದೌರ್ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ಅಧಿಕಾಂಶಿ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರುಗಳು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘ ಶವಾಸನದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ತರ್ಕ ಮತ್ತು ಯುಕ್ತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುವಂತಹದು ಅಲ್ಲ.

ವಾಯುವಿನ ಘಟಕ

ಮನುಷ್ಯ ಶವಾಸನಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ವಾಯುವನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಎನುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಯಾವ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಷ್ಕಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಅದನು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತು ಅಂಶಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವತೆ ಏನೆಂದರೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂತ ರಿಕ ಸಂರಚನೆ ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಫೆಫಡೋದಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನನ್ನೇ ಅವಶೇಷಿತ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತುಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನ್ಯ ವಾಯುವಿನ ಘಟಕಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವಶೇಷಿತ ವಾಗಲಾರವು. ಅತಃ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವಾಯುವಿನ ಅನ್ಯ ಘಟಕಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವಶೇಷತವಾಗದೇ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮರಗಳ ಶ್ವಾಸನ ಕ್ರಿಯೆ ನಮಗಿಂತ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅವು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಕ್ಸಿಜನನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಗಿಡಗಳು ತಮ್ಮ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನನ್ನು ಅವಶೇಷಿತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ಈಶ್ವರಿಯ ಚಮತ್ಕಾರವಾಗಿದೆ. ಏನೆಂದರೆ ಒಂದು ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನಿಂದ ಬದುಕಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನಿಂದ ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡರ ಮೇಲು ಜೀವನ ನಿಂತಿದೆ ಆದರೆ ಜೀವನದ ಆಧಾರ ಬೇರ-ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮತೋಲನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಅತಃ ಈಶ್ವರೀಯ ಜೈವಿಕ ಸೃಷ್ಟಿಯ

ಸಂರಚನೆಯು ಕೂಡಾ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅತಃ ವಿನೋದದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆಂದರ ಮಾನವ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಮರ ಬೆಳೆಸಿ ಅಷ್ಟು ಆಕ್ಸಿಜನನು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಅವನಿಗೆ ಬೇರೆ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮರವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪಡೆದಿದ್ದೀಯ ಮರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಷ್ಟನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿ ಬಾ.

ಪಾಠಕಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೆ ನಾವು ವಾಯುವಿನ ಘಟಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ವಾಯುವಿನ ಘಟಕ

ನೈಟ್ರೋಜನ್	–	**೭೮.೦೯ ಪ್ರತಿಶತ**
ಆಕ್ಸಿಜನ್	–	**೨೦.೯೫ ಪ್ರತಿಶತ**
ಆರ್ಗ್ರೇನ್	–	**೦.೯೩ ಪ್ರತಿಶತ**
ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್	–	**೦.೦೩ ಪ್ರತಿಶತ**

ಮತ್ತು ಜಲಜನಕ, ನಿಯಾನ್, ಹೀಲಿಯಂ, ಮಿಥೇನ್, ಕ್ರಿಪ್ಟಾನ್ ಮುಂತಾದವು ವಿರಳ ಅನಿಲಗಳು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಮಾಣ

ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಹೊಸ ಸಂವಾದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗ–ಪ್ರಯೋಗ–ಪರಿಣಾಮ–ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಯೋಗದ ಮೇಲೆ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಟ್ರಯಲ್‌ನಿಂದ ಸಾವಿರ–ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ರಿಪೋರ್ಟ್, ಕಂಪ್ಯಾರಿಟೀವ್ ಸ್ಟಡೀಸ್, ಪೇಥಾಲಾಜಿಕಲ್ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಅಥವಾ ಬೇರೆ–ಬೇರೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಧಾನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತ 'ಹೇರಿಸುವಂತಹ ಅನ್ಯ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಇ. ಸಿ. ಜಿ. ಜಿ., ಎಫ್.ಟಿ., ಎಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ, ಬಯೋಸ್ಕೋಪಿ, ಬೋನ್ ಮಿನರಲ್ ಡೇನ್ಸಿಟಿ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಪ್ರಭಾವ (ಸೈಕೊಸೋಮೆಟಿಕ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಆಫ್ ಯೋಗ) ವಿಸ್ತುತ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಆಚಾರ್ಯ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ದ್ವಾರ ಬರೆದಂತಹ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಯೋಗದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪುಸ್ತಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಸೋಟಿಯ ಮೇಲೆ ಯೋಗ (ಯೋಗ ಈ ಸಿನರ್ಜಿ ವಿತ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್) ನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್, ಹೃದಯರೋಗ, ಹೈಪಟಿಟಿಸಮ್, ಟಿ. ಬಿ., ಥೈರಾಯಿಡ್, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಸೋರಯಸಿಸ್, ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್, ಇನ್ಫಿರಿಯಾರಿಟಿ ಅಥವಾ ಎಮ್. ಎಸ್. ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಯೋಗದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿವೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಮಗೆ 'ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಸಾಟಿಯ ಮೇಲೆ ಯೋಗ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೆಲ್ಲ ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ವಿನಮ್ರ ಆಗ್ರಹವೇನೆಂದರೆ ನೀವೇ ಸ್ವಯಂ ಒಮ್ಮೆ 'ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಸಾಟಿಯ ಮೇಲೆ ಯೋಗ'

(ಯೋಗ ಇನ್ ಸಿನರ್ಜಿ ವಿತ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್) ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಓದಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್, ಇಂಜಿನಿಯರ್, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಪ್ರಬುದ್ಧ ಮಿತ್ರರುಗಳು, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೇಶ-ಪ್ರಪಂಚದ ನಿಮ್ಮ ಗುಣಮಾನ್ಯ ಮಿತ್ರರುಗಳಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಯೋಗದ ಸತ್ಯ ಪಠಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ, ಆಗ್ರಹ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚುವುವು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈದಿಕ ಜ್ಞಾನದ ವಿಶ್ವವಿಜಯ ಯಾತ್ರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಉಪನ್ಯಾಸಕರುಗಳು, ಪ್ರಶಂಸಕರು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿ ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ವಿನಮ್ರ ವಿನಂತಿ ಏನೆಂದರೆ ಯೋಗದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ 'ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಸಾಟಿಯ ಮೇಲೆ ಯೋಗ' ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಓದಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಎಷ್ಟೇ ರಾಷ್ಟ್ರವಾದಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮವಾದಿ, ಮಾನವತಾವಾದಿ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯೋಚನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಅವರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಸೂತ್ರಪತ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.



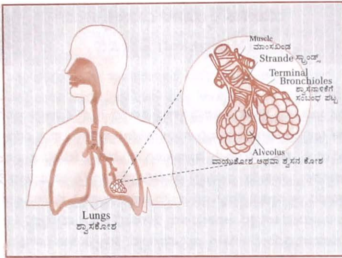
ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಯಾಂತ್ರಿಕೀಯ (Mechanical) ವಿಶ್ಲೇಷಣ

ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆ :

ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ೧. ರಕ್ತ ಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ೨. ವ್ಯತಕ (ಉತ್ತರ) ಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾವು ಎರಡು ಸ್ಥಳಗಳ ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಂತುಲಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಂತಃಸ್ರವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ರಿಯಾನ್ವಯ ಸರಿಯಾದ ರೂಪದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಸ್ತಷ್ಕದಲ್ಲಿ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳ ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರಗತಿಯಾಗಿ ಓಡುವುದು ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಲಾಭ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೂಡ ಅಪಚಯ ಪ್ರಧಾನ ಕ್ರಿಯೆ (Catabolic process) ಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅತಿರಿಕ್ತ ಚರ್ಬಿ ಪಚನವಾಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕೇವಲ ರಕ್ತ ಪರಿಸಂಚಾರಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಪಿತು ಅಂತಃಸ್ರವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಮಾಣಿತವಾಗಿದೆ ಏನೆಂದರೆ ಅಧಿಕ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಉದಾ. ಮಧುಮೇಹ, ಥೈರಾಯಿಡ್, ಉಚ್ಚ ರಕ್ತಚಾಪ, ರಕ್ತ ಪರಿಸಂಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ದಪ್ಪವಾಗುವುದು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಉದಾ. ಅವಸಾದ, ಭ್ರಮೆ, ಕಂಪವಾತ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಅಂತಃಸ್ರವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರೂಪದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಃ ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಾವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಪಚಯ ಮತ್ತ ಉಪಚಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ

ಅಪಚಯ (Catabolic process)	ಉಪಚಯ (Anabolic process)
• ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಸಾ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಬೋಗಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. • ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿರುವ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೂ ಪಚನಮಾಡಿ ಊರ್ಜ (ಶಕ್ತಿ) ಯನು ಉತ್ಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. • ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ವಸ್ಸಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಸುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. • ರಕ್ತಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಯಕೃತ್-ಎನ್‌ಜೈಮನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. • ರಕ್ತಚಾಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಸುತ್ತದೆ.	• ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಸಾ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಬೋಗಿತ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. • ಇವುಗಳ ಪಚನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಸುತ್ತದೆ. • ಅಸ್ಥಿಯ ವೃದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. • ಕೋಶಗಳ, ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. • ರಕ್ತಚಾಪವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶ್ವಸನ ಕೋಶದ ರಚನೆ

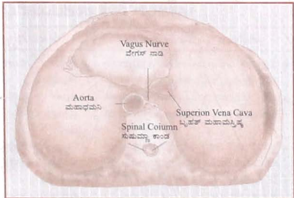
ಶ್ವಸನ ಸಂಸ್ಥಾನ :

ಶ್ವಸನ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ನಿಷ್ಕಾಸಿತಗೊಳಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಅವಲೋಕನಿಯವೆಂದರೆ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಒಂದು ನಿಯಮಿತ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಶ್ವಸನ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ನಲಿಖಿತ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಗಗಳ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಯೋಗಧಾನವಿದೆ.

೧. ಮುಖಗೃಹ, ೨. ಗ್ರಸನಿ, ೩. ಶ್ವಸನಾಳ,

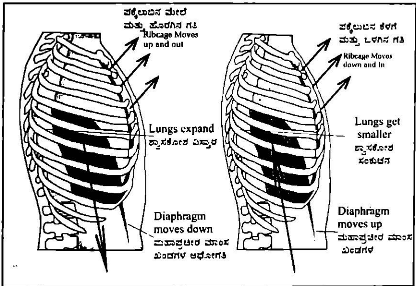
೪. ಪ್ರಥಮ ಶ್ವಸನಿಕೆ, ೫. ದ್ವಿತೀಯ ಶ್ವಸನಿಕೆ, ೬. ಶ್ವಸನ ಕೋಶ

ಶ್ವಸನ ಕೋಶ ಶ್ವಸನ ತಂತ್ರದ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಏಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಥವಾ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಆವಗಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿ ೩೦ ಲಕ್ಷ ಶ್ವಸನ ಕೋಸ ಒಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಪ್ಪತ್ತನೇ ಕ್ಷೇತ್ರ ಫಲ ೭೫ರಿಂದ ೧೦೦ ವರ್ಗ ಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕ ಶ್ವಸನಕೋಶದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತದಿಂದ ಶ್ವಸನಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.



ಮಹ ಪ್ರಚೀರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂರಚನೆ

ಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಮಧ್ಯ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಸ್ಟರ್ನಮ್ (Sternum) ಎದ್ದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಹಾಪ್ರಚೀರ ಮಾಂಸಖಂಡ (Diaphragm) ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ವಕ್ಷರ ಉರ್ದ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಸನ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಮುಖ ಏಕಾಂಶ ಮಹಾಪ್ರಚೀರ ಮಾಂಸಖಂಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡ ಉದರಗೃಹ, ಫುಪ್ಪಸ ಗೃಹ ಮತ್ತು ಮೇರುದಂಡವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಪ್ರತಿಪಾದಿತ ಯೋಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಮಹಾಪ್ರಚೀರ ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನ ಮತ್ತು ಪ್ರಸರಣದ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನವಾವು ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ತೆ 'ಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಹಪ್ರಚೀರ ಮಾಂಸಖಂಡವು ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಶ್ವಸನದ ಮೂಲಕ ಎದೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾಂಸಮೂಳೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿ

ಆಮ್ಲಜನಕ ಶರೀರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಪರಮ ಆವಶ್ಯಕತತೆ ಯಾವುದೆಂದರೆ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ನಿಷ್ಕಾಸನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸ್ಥಳ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ನಿಷ್ಕಾಸನ ಸ್ಥಳವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈಗ ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಏನೆಂದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ-ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

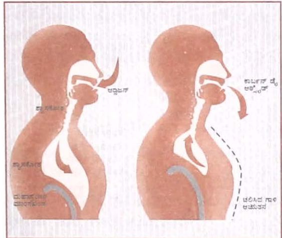
೧. ಉಸಿ ಇದ್ದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ದತೆ.

೨. ಲಸಿಕ ತಂತ್ರ (Lymphatic System) ಕ್ಕೆಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಾಭ

೩. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅಥವಾ ನಾಡಿ ಸಂಸ್ಥಾನ (Brain & Nervous System) ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಾಭ

ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಮಯ್ಕ (ಸರಿಯಾದ) ದಹನ

ಆಮ್ಲಜನಕ ಇಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳು ಅಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಏನೆದಂರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದರೆ ಅದು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಅಪೂರ್ತಿ ಅಭಾವದ ಕಾರಣ ಉತ್ಪನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂಲಕ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಅಧಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಅನುಸಂಧಾನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ



ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಶ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ನಿಯಂತ್ರಿತ ದಹನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಅನುಸಂಧಾನ ಅಥಾವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪರೀಕ್ಷಣ ಇದನ್ನು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನವಾಗುವ ವಿಭಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಹನವಾಗದೆ ಇರುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಯದ ಪೂರ್ವ ಅನುಸಂಧಾನದಿಂದ ಇದು ಕೂಡ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕ್ಷಯಜ ರೋಗ ಮತ್ತು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಲ್ಪ ಉಪಲಬ್ದತೆಯಿಂದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಂತುಲಿತ ಆಪೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ

ಎ) ಊರ್ಜ (ಶಕ್ತಿ) ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿ) ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಲದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಲಸಿಕ (Lymph) ನ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರವಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಎ) ಊರ್ಜ (ಶಕ್ತಿ) ಉತ್ಪತ್ತಿ

ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನದ ನಿಯಮಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಊರ್ಜ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಶರ್ಕರದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಯಾವಾಗ ಶರೀರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಯಾಪಚಯ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಅದರ ಜೊತೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂಧನ ಅರ್ಥಾತ್ - ಗ್ಲೂಕೋಸ್ + ಆಕ್ಸಿಜನ್ = ಊರ್ಜ (ಶಕ್ತಿ) + ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ + ನೀರು

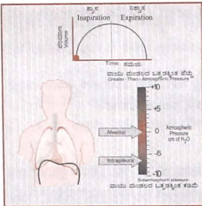
ಬಿ) ಜಲ ಉತ್ಪತ್ತಿ

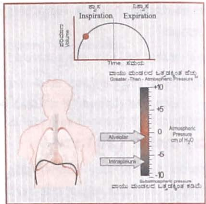
ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಯಾವುದೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕದ ದಹನದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಲಸಿಕ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಹೇಗೆ-ಹೇಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೆ-ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಜಲ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ.

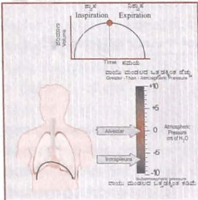
ಸಿ) ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆ (ಸಾಮರ್ಥ್ಯ)

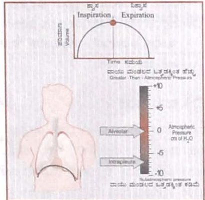
ಭಾರಿತ್ರಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಕ್ತಿ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೫ ನಿಮಿಷ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಅಂತಃಸ್ರಾವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇವೆ, ಸ್ಪಂದನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಪಂದನದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

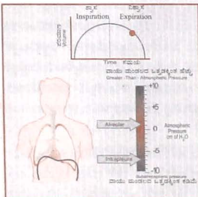
ಸಾಧಾರಣತಃ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶ್ವಸನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ೫೦೦ ml (Tidal Volume) ವಾಯುವಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಅನುಸಾರ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಆಳವಾದ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಇದು ಪ್ರಮಾಣ ೪ ಸಾವಿರ ೫೦೦ ml ವರೆಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಬದಲಿಗೆ ಯಾರ

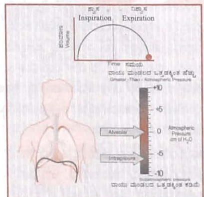

ಶ್ವಾಸ
ನಿಶ್ವಾಸ
Inspiration
Expiration
ಪರಿಮಾಣ
Volume
Time
ಸಮಯ
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
Greater - Than - Atmospheric Pressure
+10
+5
0
-5
-10
Alveolar
Intrapleura
Atmospheric Pressure cm of H_2O
Subatmospheric pressure
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ

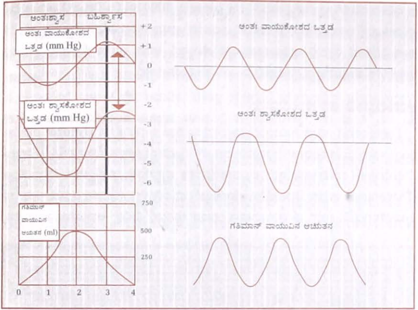

ಶ್ವಾಸ
ನಿಶ್ವಾಸ
Inspiration
Expiration
ಪರಿಮಾಣ
Volume
Time
ಸಮಯ
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
Greater - Than - Atmospheric Pressure
+10
+5
0
-5
-10
Alveolar
Intrapleura
Atmospheric Pressure cm of H_2O
Subatmospheric pressure
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ


ಶ್ವಾಸ
ನಿಶ್ವಾಸ
Inspiration
Expiration
ಪರಿಮಾಣ
Volume
Time
ಸಮಯ
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
Greater - Than - Atmospheric Pressure
+10
+5
0
-5
-10
Alveolar
Intrapleura
Atmospheric Pressure cm of H_2O
Subatmospheric pressure
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ


ಶ್ವಾಸ
ನಿಶ್ವಾಸ
Inspiration
Expiration
ಪರಿಮಾಣ
Volume
Time
ಸಮಯ
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
Greater - Than - Atmospheric Pressure
+10
+5
0
-5
-10
Alveolar
Intrapleura
Atmospheric Pressure cm of H_2O
Subatmospheric pressure
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ

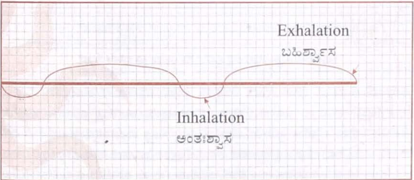

ಶ್ವಾಸ
ನಿಶ್ವಾಸ
Inspiration
Expiration
ಪರಿಮಾಣ
Volume
Time
ಸಮಯ
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
Greater - Than - Atmospheric Pressure
+10
+5
0
-5
-10
Alveolar
Intrapleura
Atmospheric Pressure cm of H_2O
Subatmospheric pressure
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ


ಶ್ವಾಸ
ನಿಶ್ವಾಸ
Inspiration
Expiration
ಪರಿಮಾಣ
Volume
Time
ಸಮಯ
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
Greater - Than - Atmospheric Pressure
+10
+5
0
-5
-10
Alveolar
Intrapleura
Atmospheric Pressure cm of H_2O
Subatmospheric pressure
ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ



ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ವಾಯು **ಆಯತನ** – 15 **ಶ್ವಸನ ಚಕ್ರ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷ**

ತೀವ್ರ ಭಾರಿತ್ರಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ **ಆಯತನ ಕಂಪನದ** ಸ್ಥಿತಿ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಶ್ವಸನದ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಆಯತನ **ಕಂಪನದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಃಶ್ವಾಸ.**

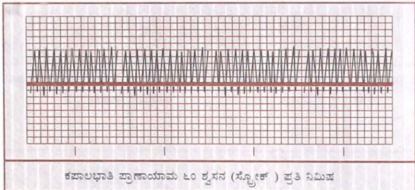
ಸೆಕೆಂಡ್ ಅಥವಾ ಬಹಿಶ್ರ್ವಾಸ ೩ ಸೆಕೆಂಡ್‌ನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ **ಶರೀರಸ್ಥ ಅಂಗಗಳು** ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನದ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ಪನವಾಗಲಾರದು.

ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದವರೆಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದ್ದರೆ vital capacity 8000 ml (೮ ಲೀಟರ್) ಆಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸ್ಥಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕಾರಣ ಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಕಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರೂಪೇಣ ಅಂತಃ ಶ್ವಸನ (Normal Inhalation) ಮತ್ತು ಯತಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಶ್ವಾಸ ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಯಾಸಪೂರ್ವಕ ಬಹಿಶ್ವಸನ (Forced Exhalation) ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಸಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಶ್ವಸದಲ್ಲಿ ಮಹಪ್ರಚೀರ ಮಾಂಸಖಂಡ (Diaphragm) ಅಥವಾ ಔಧಾರಿಕ (Abdominal) ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನ ಅಥವಾ ಅಂಕುಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಉದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅವಯವಗಳು (ಉದಾ.



ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಸನದ ಗತಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿ ದರ್ಶಿತ ಗ್ರಾಫ್

ಆಮಶಯ, ಅಗಾಶಯ (Pancreas), ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ಕೋಲನ್, ಗುರ್ದ್, ಗರ್ಭಾಶಯ) ಗಳ ಮೇಲೆ ಸುಪ್ತಭಾವ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಉದರದ ಸಂಕುಚನ ಅಥವಾ ಪ್ರಸರಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟು ಸಶಕ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮರಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ರಸದ ಆಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಃಸ್ರವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಆಗುವಂತಹ ಸ್ರವ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಪಾಲಭಾತಿಯಿಂದ ಮಹಾಪ್ರಚೀರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಪುನಃಪುನಃ ಒತ್ತಡವೇರಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರರೂಪಿ ಮಿಷನ್‌ನನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರೋಗವಾಗಿ ಇರಿಸುವ ಮಹಾನ್ ಉಪಕ್ರಮ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ (ಶಿವಾಗತ ರಕ್ತದಾಬ (ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ) (Intravenous Blood Pressure) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಾಪಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮಸ್ವರೂಪ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಗತಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪಂದನೆ

ನಮಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇ. ಇ. ಸಿ. ಪಿ. ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಇ. ಇ. ಸಿ. ಪಿ. ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಕಾಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ (ಪಿಂಡಲಿಯೋ) ಮತ್ತು ಶ್ರೇಣಿ ಪ್ರದೇಶ (Pelvic Region) ರೆಕ್ಕೆ (Cuff) ದ ಮೂಲಕ ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ ೬೦ ಸಲ ಬಾಹ್ಯ ಆಘಾತ (External Stroke) ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನರಿ ಎಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಮತ್ತು ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಯ ವಿಕಲ್ಪದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇ. ಇ. ಸಿ. ಪಿ.[1] ಯ ಗತಿಯನ್ನು ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನ ಗತಿಯ ಸಮಕ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಆದರಿಂದ ಧಮನಿಯ (Arteries) ಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಪಂದನದಿಂದ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಅವರೋಧವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕವೂ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.ಏಕೆಂದರೆಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಮೂಲಕವೂನಾವುಸ್ಪಂದವನ್ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ರಕ್ತ ನಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಅವರೋಧವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ಅವರೋಧ ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಉತ್ಪನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಸತ್ಯವನು ನಾವು ಒಂದು ಅನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸೇನೆಯ ಭಾಗ ಮಾರ್ಚ್‌ಪಾಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೂವಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಸರಿದರೆ ಹೆಜ್ಜೆಯ ತಾಳವನು ಮುರಿದು ನಡೆಯಲು ಆದೇಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೂವಿನ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಮತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆಯ ತಾಳದ ಫೋರ್ಸ್‌ಡ್ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿಯ ಸಮಜಂಸದಿಂದ ರೆಜೋನೆನ್ಸ್ (ಶಕ್ತಿ) ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿ ಆ ಹೂವನ್ನು ಮುರಿದು ಬಿಡಬಹುದು. ಇದೇ ರಿಜೋನೆನ್ಸಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಲಾಭವನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಫೋರ್ಸ್‌ಡ್ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಧಮನಿಗಳ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಉತ್ಪನವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕವೂ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಮವಾಗಿರುವ ರಕ್ತದ ಕಣ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಫಲತಃ ಧಮನಿಗಳ ಅವರೋಧ ದೂರವಾಗುವುದು.

ಒಂದು ಅನ್ಯ ಉದಾ. ಯಾವಾಗ ಗತಿಶೀಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಥಾತ್ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂಜಿನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಮತ್ತು ಇಂಜಿನಿನ ಫೋರ್ಸ್‌ಡ್ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿಯ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಉದಾ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಬಸ್ಸು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಲ ನಡುಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಂಪನವನ್ನು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಯತ್ರ-ತತ್ರ ರಕ್ತದ ಕಣಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉತ್ಪನ ರೆಜೋನೆಸ್ ಆ ಕಣಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮಸ್ವರೂಪ ಧಮನಿಗಳ ಅವರೋಧ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೈಪಾಸ್ ಆಪರೇಶನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣ (ಜೀವನೀಯ ಶಕ್ತಿ)

ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಬಲವಿರುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲೂ

1. Enhanced External Counter Pulsation

ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬ್ರರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಸಮತೋಲನೆ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆದರೆ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಃ ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂತುಲನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಸನ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ

ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಿಮಿತ್ತ ನಾಸಛಿದ್ರ ಅತ್ಯಂತ ವಾಂಛನೀಯವಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಸಛಿದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹ ಪೂರ್ಣವಾಯುವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಸಛಿದ್ರ ಕಪಾಲದ ಒಂದು ಭಾಗ, ಇದು ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಎಂತಹ ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತ ಯಾವುದೇ ಅವಯವದ ಸ್ರವವಾಗುವ ಸಂಭಾವನೆ ನಗಣ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೂಲಕವೇ ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ತತ್ವವನ್ನು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಜನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಏನೆಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೂಲಕವೂ ಶ್ವಸನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಮತ್ತು ಈ ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಕಾರ್ಯಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವಂತಹ ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರ ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವದೇಶಗಳ ದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ ಏನೆಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು ಕೂಡಾ ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪಂದನ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಕೀಯ ದ್ರವ (Cerebrospinal Fluid)

ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಕೀಯ ದ್ರವ (Cerebrospinal Fluid) ಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶವಾಹಕ ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟಾಯಿನ್ (Messenger Neuropeptides) ನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿಭಿನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಭೂಮಿಕೆಯನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಕೀಯ ದ್ರವ (Cerebrospinal Fluid) ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾನ ಕಾಂಡಗಳು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಂಚರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯುಕ್ತವಾಗುವ ಯಾಂತ್ರಿಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಎರಡು ಪಂಪ್ ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಳದಲ್ಲಿ ಕ್ರೆನಿಯಮ್ ಪಂಪ್ (Cranium Pump) ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಪ್ರಚೀರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂಕುಚನ ಅಥವಾ ಅಂಕುಚನದ ಫಲಸ್ವರೂಪ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಕೀಯ ದ್ರವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಾಡುವಂತಹ ಎರಡು ಪಂಪ್ಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದೇ ಸಂಕುಚನದ ಕಾರಣ ಸೆಕ್ರೆಲ್ ಪಂಪ್ ತಳದಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಕೀಯ ದ್ರವವನ್ನು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ

ತಂತ್ರಕೀಯ ದ್ರವ ಸುಷುಮ್ನ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟಾಯಿನ್ (Neuropeptides)

ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಕೀಯ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶವಾಹಕದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಹ ಅಣುಗಳಿಗೆ ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟಾಯಿನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಂತ್ರಿಕ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಚಲಿತ 'ಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಆದಾನ-ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಸಂಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಫ್ರೂಲ್ ೧೦೦ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟಾಯಿನ್ ಜ್ಞಾನತವಾಗಿವೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಬದಲಿಗೆ ಮಾನವನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳನು ನಿಯಂತ್ರಿಕ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವಂತಹ ಪೀಡೆಯನ್ನು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಈ ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟಾಯಿನ್ ಕೆಲಸ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣದ್ದಾಗಿದೆ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವಂತಹ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಈ ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟಾಯಿಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತ ಗ್ರಾಹಕ ಸ್ಥಳಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ ಕಾರಣದಿಂದ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಕೊಡುತ್ತಿರುವಂತಹ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಫಿನ್‌ನ ಅಣು ಈ ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟಾಯಿಸ್‌ನ ಗ್ರಾಹಕ ಸ್ಥಳಗಳ ಮೇಲೆ ಸರ್ವಾಧಿಕ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತ 'ಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಇಂದೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದೆಲ್ಲಾ ಅಸತ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಕೀಯ ದ್ರವದ

ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಒಳಗೆ ಬ್ರೈನ್ ಹೆಮಿಸ್ಪಿಯರನು ದರ್ಶಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರ

ಸಂಚರಣದ ಮೂಲಕ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅಥವಾ ಸುಷುಮ್ನ ಕಾಂಡ ಮಧ್ಯೆ ಇನ್ಟ್ರಾ ಕ್ರಾನಿಯಲ್ ಪ್ರೆಷರ್ (Intra Cranial Pressure) ಉತ್ಪನವಾಗುವ ಫಲಸ್ವರೂಪ ಹರ್ಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಕೋಶದಲ್ಲಿ (Hermetic Cavit) ಸ್ಪಂದನವಾಗುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಿಕೀಯ ದ್ರವದ ಸಂಚರಣ ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೋ ಆಗ ಆ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮತ್ತು ಚೇತನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಅನುಸಂಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವಂತಹ ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಿಕೀಯ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವಂತಹ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಅಥವಾ ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕವೂ ಕೂಡ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಮಾನರೂಪದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಸಬಹುದು. ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ಅವಸ್ಥೆಯ ಯಂತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು (The Third Eye)

ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಾಂತ "ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳ ಪ್ರಯೋಗ" ಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯನ್ನು ಮಾನವಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹಿಸುವಂತಹ ಭೌತಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉರ್ಜ (ಶಕ್ತಿ) ಮಾಧ್ಯಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ೭೨ ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಧಿಕ ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಾ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಲಾ ಅಥವಾ ಸುಷ್ಮಣು ನಾಡಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಇಡ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸುಷುಮ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಾಗುವಂತ 'ಹ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇಡ ನಾಡಿಯ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಯ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಯಾತ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಡ (ಚಂದ್ರಸ್ವರ) ನಾಡಿಯ ಆರಂಭ ಬಲಗಡೆಯ ನಾಸಛಿದ್ರದಿಂದ (ನಾಸರಂಧ್ರ) ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಡಗಡೆಯ ನಾಸಛಿದ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹಿತ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಲಘು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ (Cerebellum) ಅಥವಾ ಮೆಡ್ಯುಲ್ಲಾ ಒಬ್ಲಾಂಗೇಟಾ (Medulla Oblongata) ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನ ಕಾಂಡದ ಬಲಗಡೆಯ ಕಡೆ ಯಾತ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತ ಸುಷುಮ್ನ ಕಾಂಡದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಸರಿಯಾದ ವಿಪರೀತ (ವಿರುದ್ಧ) ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪಿಂಗಲ (ಸೂರ್ಯಸ್ವರ) ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕವೂ ಕೂಡ ಪೂರ್ಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಣದ ಕೆಲಸ ಸಂಪಾದಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಸಿಕದ ಒಳಗಿನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಾಸಿಕ ಛಿದ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಹೆಸರಿನ ಉತ್ತಕದಿಂದ ಆದಂತಹ ದ್ವಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕಾರಣ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಮೂಲಕ ಸಂಪಾದಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಸನದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಒಂದು ಛಿದ್ರ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೋ ಆಗ ಇನ್ನೊಂದು ನಾಸಿಕ ಛಿದ್ರದ ಶ್ವಾಸದ ಪ್ರವೇಶ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ನಾಸಿಕದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ (ಚತ) ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಾಸಿಕ ಛಿದ್ರಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿ ಇಡ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಯ ಉದ್ಗಮ ಸ್ಥಾನವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಪ್ರಮುಖ

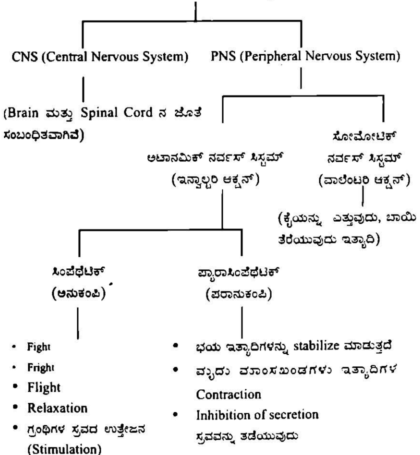
ಜೀವನೀಯ ಬಿಂದು (Vital Spot) ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ (Parasympathetic ಪರಾನುಕಂಪಿ) ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲ (Sympathetic ಅನುಕಂಪ) ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್ (Plexus) ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾಧನದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು (The Third Eye) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಸಾಧಕ ಈ ಬಿಂದುವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಅವನು ಅದ್ವಿತೀಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಭಾವ

Effect of Alternate Nostril Breathing

ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಪ್ರಭಾವಿತ (Cerebral Dominance) ದ ತಾರತಮ್ಯ

Chart - Nervous System



ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಾಸಿಕಛಿದ್ರದ ಶ್ವಸನ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೂ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನುಸಾರ ತಾರತಮ್ಯ ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಫಥೆಟಿಕ್ ತಂತ್ರಿಕ ತಂತ್ರ (ಈ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡ) ದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಿದ್ಧಾಂತ "ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳ ಪ್ರಯೋಗ" ದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ತಾರತಮ್ಯ ಇಡ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ (Brain Hemisphere) ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಂಜಸ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಿಕೀಯ ದ್ರವ (Cerebrospinal Fluid) ದ ಸಂಚರಣ ಅಂತಃಶ್ವಾಸ (Inhalation) ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ ಕಾಂಡ (Spine) ದಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ (Brain) ಕಡೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹಿಃಶ್ವಾಸ (Exhalation) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನ ಕಾಂಡದ ಕಡೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಹರಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಂಜಸದಿಂದ ದ್ರವದ ಸಂಚರಣದ ಸ್ಥಿತಿ ಸಾಮ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮತೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಕೋಶಗಳ ಮತ್ತು ಉತ್ತಕೋ ಅಥವಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಜೀವನೀಯ ಉರ್ಜ (Vital Energy) ದ ಸರಿಯಾದ ವಿತರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಇದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಸಾಂದ್ರತೆ (Concentration) ಯ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ CO_2-ನ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ರಕ್ತ ಅತ್ಯಧಿಕ ಆಮ್ಲಯನಯುಕ್ತ (Acidic, De-oxygenated) ವಾಗಿ ಅನೇಕ ಘಾತಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮರೂಪ ಮಾಧ್ಯಮದ ಬದಲು ಅನ್ಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಛೇಂಬರ್ ಅಥವಾ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ್ನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದಲೂ lenticular opacity (ಕಣ್ಣುಗಳ ಲೆನ್ಸ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುವುದು), ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಬಹುದು. ಹೇಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ್ನ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಪೂರ್ತಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೋತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಜೀವನದಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ದಿನಾ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಒಳಗೆ ಎರಡು ಅವೃತ್ತಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಫಾ (Alpha) ಮತ್ತು ಬೀಟಾ (Beta) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಆವೃತ್ತಿ ಅಲ್ಫಾ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಅನ್ಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಹಿನವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಫಾ ಸ್ಥಳ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ರಿಯೆ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಷನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ಥಿತಿ ತರಲು ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ.

ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿ (Stressed State)

ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟೋನಮಿಕ (ಸ್ವಚಲಿತ - ಅನೈಚಿಕ) ತಂತ್ರಿಕ ತಂತ್ರದ ಅನುಕಂಪಿ

ತಂತ್ರ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಸನ ಕ್ರಿಯೆ ತುಂಬ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ವಕ್ಷಸ್ಥಳದ ಮೂಳೆಗಳ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಪ್ರಚೀರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಉಪಯೋಗ ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಸ್ತಿಷ್ಯ ತಂತ್ರಿಕೀಯ ದ್ರವ (CSF) ದ ಹರಿಯುವಿಕೆ ತೀವ್ರ ಮತ್ತು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ನಿರಂತರತೆಯಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತ, ಹೃದಯದ ಗತಿ, ಶ್ವಸನ-ನೋವು ಮತ್ತು ರಕ್ತಚಾಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯಯುಕ್ತ ಶ್ವಸನಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅದನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪರಾನುಕಂಪಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಕೀಯ ಪುನರುದಭಾವನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಚಯಾಪಚಯದ ಸಂಕುಚಿತ ಅವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎನಬೊಲಿಮ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅ ವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚರಮಸ್ಥಿತಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸಸ್ (Relaxation Responses) ನ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಸನ ಗತಿ ನ್ಯೂನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರಕ್ತಚಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಧಾರಭೂತ ವಿಶ್ರಾಮ-ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಚಕ್ರವಾಗಿದೆ.

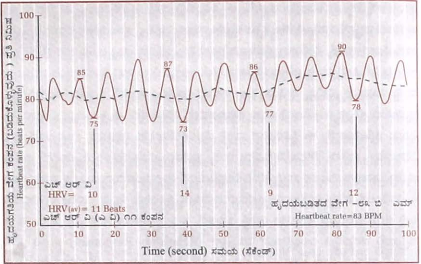
ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಒಳಗೆ ಎರಡು ಆವೃತ್ತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಆಲ್ಫಾ ಮತ್ತು ಬೀಟಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಆವೃತ್ತಿ ಆಲ್ಫಾ ಆವೃತ್ತಿಯ ಸೀಮೆಯನು ತಲುಪಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇನ್ನಿತರ ಹಾನಿಕಾರಕ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವರಹಿತರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಹಂತವು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕಿರುವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನು ತರುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಗತಿ ನಿರಂತರತೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಸನ ಆವೃತ್ತಿ
(Heart Rate Variability (HRV) and Respiratory Frequency)

ಹೃದಯಗತಿ ನಿರಂತರತೆ (Heart Rate Variability) ಎಷ್ಟು ಸುಚಾರುವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಹೃದಯವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೆ ಎನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಗತಿ ನಿರಂತರತೆಯ ನ್ಯೂನತೆ ಹೃದಯರೋಗದ ಕಡೆ ಚ ಹ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉದಾ. ಟ್ರೇಡ್ ಮಿಲ್ ವಾಕ್ (Trade Mill Walk) ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಹೃದಯಗತಿ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಅನಟಾಮಿಕ್ ತಾಂತ್ರಿಕ ತಂತ್ರದ ಅನುಕಂಪಿ ಮತ್ತು ಪರಾನುಕಂಪಿ ತಂತ್ರದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಹೃದಯಗತಿ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೆಚ್. ಆರ್. ವೀ. (HRV) ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ನ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

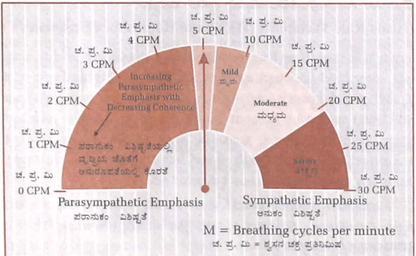
ಒಂದು ಸರ್ವಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದಿದೆ ಏನೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ/ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸ/ಕಠಿಣ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಶ್ವಸನ ತಾರತಮ್ಯ (Breathing Rhythm) ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ (HRV) ಯ ನಿಯಂತ್ರಿಕ ಆವೃತ್ತಿಗಳ ವಿವರಣೆ

೧) ಚಿತ್ರದ ಅನುಸಾರ 'ಎ' ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಕ್ರ ೧೨ ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ೫ ಚಕ್ರ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ ಇರುತ್ತದೆ.

೨) ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಪುಪ್ಪಸೀಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Cardio Pulmonary Efficiency) ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.



ನಿಷ್ಕರ್ಷ

ಪೂರ್ವಕ್ತ ಎಲ್ಲ ತತ್ವಗಳಿಂದ ಇದು ಪ್ರಮಾಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಏನೆಂದರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವರ್ತಮಾನ ಪರಿಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಿಧಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದಾಗ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇದನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಮಾಡಿದಂತಹ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಒಂದು ಉಪಚಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಸಂಚರಣ ಸಂತುಲಿತ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಪ್ರಚೀರ ಮೂಳೆಗಳ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅವಯವ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಪಾಲಭೂತಿ ಮತ್ತು ಭಾರಿತ್ರಿಕದಿಂದ ಕೇವಲ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷಿತು ಇದರಿಂದ ಆದರ ಪುನಃ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಸಂಭಾವನೆಯು ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಹಾಪ್ರಚೀರ ಮೂಳೆಗಳ ಸಂಕುಚನ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರಣದ ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಕ್ಕೂ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಅಂತಃಸ್ರವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕೆಲಸ ಸಂತುಲಿತ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಾಡಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಸಿಕದಿಂದ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಂತುಲನೆಯಲ್ಲಿಡುವಲ್ಲಿ ಲಾಭ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವಾಸಗತಿ, ಹೃದಯಗತಿ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂತ್ರಿಕ ತಂತ್ರದ ಗತಿಯ ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಂಧನವಿದೆ. ಶ್ವಾಸಗತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬಂಧನ ಇನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಚ್ಚ ರಕ್ತಚಾಪ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಗತ ಶರ್ಕರ ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕರ ಅನುಪಾತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಗತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂತ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ನಿರೋಗದ ಒಂದು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸಸ್ತಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



[redacted]ಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನ ನೈನೋ ಟೆಕ್ನಾಲಜಡಿ 'ಪ್ರಾಣ'

ನೈನೋ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಆ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಹಾವರ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ ಅದು ಸ್ಕೇಲ್‌ನ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾಪನದ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಪ್ರಣಾಳಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಅರ್ಧ ಮೀಟರ್‌ನ್ನ ಆಳತೆಯಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಕೋಟಿ ಭಾಗ (10^{-9}). ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೆಟೀರಿಯಲ್ (ವಸ್ತು), ಕಣ್ಣು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್, ಕಣ್ಣುಗಳ ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಪೌಡರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಗತಿ ವಿಧಿ ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಳತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕಾರದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅವುಗಳ ಉದ್ದ ೨೦೦೦ ಕಣ್ಣಿನ ಮೀಟರ್ ಆಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ಕೇಲ್‌ನ ಹೊರಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಶರೀರದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಮ್‌ನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತಹ ವ್ಯಾಯಮದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಣ್ಣಿನ ಲೆವಲ್ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದೆವು. ನೈನೋ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಕೃತ್ರಿಮ ಮೂಳೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಸ್ಟೀಲ್‌ನಂತಹ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮೂಳೆಗಳಿಗಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜಿತ ಮಾಡಿದರೆ ಅನೇಕ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳು ಉದಾ. ಹೃದಯರೋಗ, ಕೆಟ್ಟ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ನಿರ್ಮಾಣ ಪೃಥ್ವಿ, ಅಗಿ, ವಾಯು, ಜಲ ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ತತ್ವಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಐದು ತತ್ವಗಳ ಮೂಲದಲ್ಲೂ ಒಂದು ತತ್ವವಿದೆ. ಅದು ಸರ್ವತ್ರ ವಿದ್ಯಾಮಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕರು ಸ್ಥಾವರ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನನ್ನು ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಹರಿತ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದರು. ವಿಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಂಬ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅನ್ಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಆಸ್ಪತ್ರಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಕ್ಸಿಜನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು ಈಗ ಶೀಘ್ರವೇ ಆ ದಿನ ದೂರವಿಲ್ಲ ಏನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣತತ್ವದ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೂಲತತ್ವ ಶುಕ್ರ ಮತ್ತು ರಜದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶುಕ್ರಾಣುವಿನಲ್ಲಿ (Motility) ಸಕ್ರಿಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಅನ್ನಮಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅನ್ನವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ಅದರ ಮೂಲತತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಿದೆ. ನಾವು ಬೇಳೆ, ರೋಟಿ, ಸಾರು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವಂತಹ ತತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳ ಸಮಾನ

ಬದಲಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ತತ್ವವಿದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವಂತಹ ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಯದ್ಯಪಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅತಿರಿಕ್ತ ಅನ್ಯ ತತ್ವಗಳ ಕೂಡ ಸಮಾವೇಶವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪಿಂಡಗತಿ ಸಂರಚನೆಯಲ್ಲಿಯೂಕೂಡಆಮ್ಲಜನಕವನುಬಿಟ್ಟುಅನ್ಯತತ್ವಗಳಾದಕಾರ್ಬನ್,ನೈಟ್ರೋಜನ್‌ಮತ್ತುಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ತತ್ವಗಳ ಸಮಾವೇಶವಿದೆ. ಆದರೆ ಪಂಚಭೂತ ಅಥವಾ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವಂತಹಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ತತ್ವಗಳ ಸಮಾವೇಶವಿದೆ. ಆದರೆ ಪಂಚಭೂತ ಅಥವಾ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವಂತಹ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವನತತ್ವ,ಚೈತನ್ಯಕೇವಲಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನಿಂದಬರುತ್ತದೆ.ಶರೀರದಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಸಣ್ಣಸಣ್ಣಇಕಾಯಿಪ್ರತ್ಯೇಕಕೋಶಗಳ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್,ಕೋಶಗಳತಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಮತ್ತುಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯಎಲ್ಲಿಉರ್ಜ(ಶಕ್ತಿ)ದಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಮತ್ತು ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯ, ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಗತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಕಾರಣ ಆಕ್ಸಿಜನ್ನೇ ಆಗಿದೆ. ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಮುಖಾಂತರವೇ ಜೀವನಜ್ಞಾನ, ಅದನು ವಿಜ್ಞಾನ ಮೆಟಬಾಲಿಸಮ್ ಎನುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉರ್ಜದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಶರ್ಕರದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಸಹಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಉರ್ಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಷ್ಪನ್ನವಾಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಷ್ಪನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉರ್ಜ ಸಂಚಯದ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಆಗಿದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯವಾಹಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ವಿಧೇಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಸಬಲವಾಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜ್‌ನ್ನದೇ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭಾವ, ಒತ್ತಡ, ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ, ಅನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿ ಮತ್ತು ಅಸಯಮಿತ ಜೀವನದ ಕಾರಣ. ಇಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಭಯಂಕರ ಯುದ್ಧ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಅಥವಾ ಕಫದ ಅಸಂತುಲನ, ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನುಸಾರ ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ "ಎನಬಾಲಿಸಮ್, ಕೇಟಬಾಲಿಸಮ್" ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಷ್ಪನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್ (Homeostasis) ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೋಷಗಳ ವಿಷಮತೆಯಿಂದಲೇ ಅವಸಾದ ಮತ್ತು ಅವಸಾದದ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವರೂಪ, ಉಚ್ಚರಕ್ತಚಾಪ, ಮಧುಮೇಹ, ದಪ್ಪವಾಗುವುದು, ಹೃದಯರೋಗ, ಉಪಚನ, ಅನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಈಗ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೋಷಗಳ ವಿಷಮತೆ, ಅಗ್ನಿಯ ವಿಷಮತೆ, ಧಾತುಗಳ ಅಸಂತುಲನೆ, ಮಲದ ಸಂಚಯ, ಚಿತ್ತ ಅಥವಾ ಆತ್ಮದ ಅಪ್ರಸ್ನನತೆ ನಮ್ಮ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಮತೋಲನೆ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಲು ನಾವು ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದೋಷಗಳ ಈ ವಿಷಮತೆ, ಅಗ್ನಿಯ ವಿಷಮತೆ, ಧಾತುಗಳ ಅಸಂತುಲನೆ, ಲೌಕಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಅಪ್ರಸನ್ನತೆಗಳು ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಅಂತುಸ್ರಾವ (ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು) ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ (ಕಮಿಕಲ್ಸ್) ಸಂತುಲನೆ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕೋಟಿ ಜನರುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದಂತಹ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಯೋಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ನಿಷ್ಕರ್ಷವನ್ನುಲುಪುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮತಿ

'ಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಒಂದು ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಶರೀರದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಒಂದು ಪ್ರತಿರೂಪವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಸಣ್ಣ ಏಕಾಂಶದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಯವ ಅಥವಾ ಆ ಅವಯವದ ಮೂಲಕ ನಿಷ್ಪ ವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧೇಯಾ'ಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ಯುಕ್ತ ರಕ್ತ (Oxygenated Blood). ಆಂತರಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ (Internal Micro Exercise) ಅಥವಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನಶೈಲಿ (Positive Style) ಇದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಭಸ್ತ್ರಿಕ ಅಥವಾ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ನಾವು ಶರೀರದ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಕಪಾಲಭಾತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಭ್ರಮರಿ ಅಥವಾ ಉಪಗಿತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧ, ಸಮರ್ಪಣ, ಅರ್ಪಣ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತಮಾಡಿ ನಾವು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಮುಕ್ತ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಪೂರ್ತಿ ಜೀವನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಳುವ ಮೂಲಕ ಒಂದು ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಅರ್ಥಾತ್ ಚಿಕ್ಕಂದರಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಅಳಿಸಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶವಾದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರದತ್ತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸೆಲ್ಫ್ ಹೀಲಿಂಗ್ (Self Healing) ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಆತ್ಮ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಗಂಟಲು ಅಥವಾ ಮೇರುದಂಡದ ಆಪರೇಷನ್ನಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಶಲ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೂ ನಾವು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಅನಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸೆಲ್ಫ್ ಆಪರೇಷನ್‌ನ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಅನಬಾಲಿಸಮ್‌ನ ಸ್ಥಳ ಸದೇವ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಳದ ಮತ್ತು ಕೆಟಬಾಲಿಸಮ್‌ನ ಸ್ಥಳ ನಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಜಿಂಗ್ ಪ್ರೋಸೆಸ್ (Aging Process) ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ನಾವು ಅಸಮಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಾಯು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಪ್ರಯೋಗಗಳವೈಜ್ಞಾನಿಕಪರಿಣಾಮಗಳಜೊತೆನಾವು ಇದನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು ಪ್ರಾಣ ಅರ್ಥಾತ್ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಹೆಸರಿನ ತತ್ವ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೈಚಾರಿಕ ದಿಶೆಯ ಜೊತೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಘಟಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಔಷಧಿಯ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದೇ ಒಂದು ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮೃದ್ಧ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರನಿರ್ಮಾಣದ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಮೂಲತಃ ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಆ ವಾತ ವಾಹಿ ಭೇಷಜಂ ವಿ ವಾತ ವಾಹಿ ಯದ್ರಪಃ।

ತ್ವಂ ಹಿ ವಿಶ್ವಭೇಷಜೋ ದೇವಾನಾಂ ದೂತ ಈಯಸೆ। (ಋಗ್ವೇದ ೧೦.೧೩೭.೩)

ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣ ಬೇಷಜವಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಒಂದು ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವಾಹಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಔಷಧಿಯಲ್ಲದೆ ಈ ವಿಶ್ವಭೇಷಜ ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Complete Medicine) ಯಾಗಿದೆ. ಈ 'ಪ್ರಾಣ' ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಸ್ತ ದಿವ್ಯತೆಗಳ ಸಂವಾಹಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. (Holistic Treatment) ಪ್ರಾಣದ ಆಧಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಭೌತಿಕ ಅರ್ಥಾತ್ ದೈಹಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಅವುಗಳ ತುಂಬ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಮಾಣವು ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಚಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣೋ ಹ ಪಿತಾ ಪ್ರಾಣೋ ಮಾತಾ ಪ್ರಾಣೋ ಭ್ರಾತಾ।

ಪ್ರಾಣಃ ಸ್ವಸಾ ಪ್ರಾಣ ಆಚಾರ್ಯಃ। ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ॥ (ಛಾಂದೋಗ್ಯ ೭.೧೫.೧)

ದಿನನಿತ್ಯದ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದುದು, ಅಂತೆಯೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದುದು ಎಷ್ಟೆಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದಷ್ಟು.

ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ (Depression) ಅಥವಾ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾದಂತಹ (Schizophrenia) ಭಯಂಕರ ಮನೋರೋಗಗಳ ವಿವಶತೆಯಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊರಬರಲು ಯೋಗ ಪರಂಪರೆಯೇ ಸೂಕ್ತವಾದುದು ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಎ ಮಾನವ, ನೀನು ಹೆದರಬೇಡ, ಧೈರ್ಯಗುಂದಬೇಡ, ವಿಚಲಿತನಾಗಬೇಡ, ಏಕಾಂಗಿತನದಿಂದ ಅಥವಾ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಡ, ನಿರಾಶಿತನಾಗಿ ಹತಾಶೆಹೊಂದುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ನೀನು ಪ್ರಾಣದ ತೋಳ್ಳೆಗೆ ಶರಣಾಗು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡು. ಇದೇ ಪ್ರಾಣವೇ ತಂದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣವೇ ತಾಯಿ, ಇದೇ ಭ್ರಾತೃ ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಆಚಾರ್ಯ ಅರ್ಥಾತ್ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ರೂಪಕಾಲಂಕಾರ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣನ ಪಿತನು ಆದಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಅವನ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಋಷಿಯು ಅಂದುಕೊಂಡನು. **ಪಿತೃ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ** – ಪಾತಿ ರಕ್ಷತಿ ಇತಿ ಪಿತಾ। ಮಾನ್ಯಂ ಹಿತಂ ಕರೋತಿ ಇತಿ ಮಾತಾ, ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಇರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಅಂದರೆ ಮಮತೆ, ಪ್ರೇಮ, ಕರುಣೆ, ತಪಸ್ಸು, ತ್ಯಾಗ, ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸ, ಶೌರ್ಯ ಅಲ್ಲದೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿರುತ್ತವೋ ಅಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿರುತ್ತಾಳೆ. ಭ್ರಾತಾ ಜೋ ಭರಣ್ – ಪ್ರೇಷಣ್ ಕರೆ. ಅಂದರೆ ಆಚರಣೆ. ಮಾತು, ವ್ಯವಹಾರ, ಸ್ವಭಾವ ಅಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ತಾಯಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಂತರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾದ ಹೃದಯವೂ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಂದಲೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸಲಾಗಿದ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಂತೆ ಮಮತೆ, ಪ್ರೇಮ, ಕರುಣೆ ಅಲ್ಲದೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ವಾತ್ಸಲ್ಯಮೂರ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಸಾಹಸ, ಶೌರ್ಯ, ಪರಾಕ್ರಮ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ತ್ಯಾಗ ಅಲ್ಲದೆ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವನೆಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ

ನಿರಾಶೆ, ಹತಾಶೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅವಹೇಳನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ದೂರವಾಗಿ, ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನ 'ಯಿಂದ ಆನಂದತುಲಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವು ದೈಹಿಕ ಅಲ್ಲದೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಪೋಷಣೆಯನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಗುರುವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣದ ನೇರವಾದ ಪ್ರಭಾವವು ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ವಿಚಾರಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ವ್ಯವಹಾರ ಶುದ್ಧ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರವಾಗ ತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಂಸೆ, ಅಪರಾಧ, ಕಳ್ಳತನ, ಮೋಸ, ದುರಾಚಾರ ಅ ಲ್ಲದೆ ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಸಂಯಮ ಸದಾಚಾರದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ ಅವನು ಒಬ್ಬ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂದಿನ ಯುಗಕ್ಕೆ ಇದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದ್ದಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಿಶ್ವಾಸ ದ್ರೋಹ, ಹಿಂಸೆ, ಅಪರಾಧ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಮೋಸ, ದುರಾಚಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವನನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪರಮ ಪವಿತ್ರನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು. ಪರಮಸತ್ಯದ, ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮಬೋಧನೆಯನ್ನು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಆತ್ಮದರ್ಶನವನ್ನು, ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು, ಅನಾಸಕ್ತ ತೋರೆದು ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಸ್ಯೇದಂ ವಶೇ ಸರ್ವಂ ತ್ರಿದಿವೇ ಯತ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್।
ಮಾತೇವ್ ಪುತ್ರಾನ್ ರಕ್ಷಸ್ಯ ಶ್ರೀಶ್ಚ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ಚ ವಿಧೇಹಿ ನ ಇತಿ। **(ಪ್ರಶೋಪನಿಷತ್ತು ೨.೧೩)**

ಈತ್ರಿಲೋಕವೂ ಪ್ರಾಣದ ವಶದಲ್ಲಿದೆ. ಒಡೆಯನಾದ ಪ್ರಾಣನೆ! ತಾಯಿಯಂತೆ ನಮ್ಮನು ಅಂದರೆ ಪುತ್ರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು. ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನು ನೀಡು. ಭೌತಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಂದರೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಉನ್ನ- ತಿಗೆ ಆಧಾರವಾದುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. ೨ಂನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಸಮ್ಮಿಲನವನ್ನು ಮಾಡು ಮತ್ತು ಈ ಶತಮಾನದ ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗ್ನಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾ ವಾವ ವಸುಮ। (ಛಾಂ. ಉ. ೩.೧೬.೧)
ಪ್ರಾಣಾ ವಾವ ರುದ್ರಾ। (ಛಾಂ. ಉ. ೩.೧೬.೩)
ಪ್ರಾಣಾ ವಾವ ಆದಿತ್ಯಾ। (ಛಾಂ. ಉ. ೩.೧೬.೫)

"ಪ್ರಾಣ ವಸುವಾಗಿದೆ ಅಂದರೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. **(ಏತೆ ಹೀದಂ ಸರ್ವಂ ವಾಸಯಂತಿ)** ಪ್ರಾಣ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರುದ್ರನಂತೆ **(ಏತೆ ಹೀದಂ ಸರ್ವಂ ರೋಧಯಂತಿ)** ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಮಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಡವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆದಿತ್ಯ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣ ಆದಿತ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ **(ಏತೆ ಹೀದಂ ಸರ್ವಮಾದದತೆ)** ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತ್ತೆ ಅನುಸಂಧಾನದ ಆಧಾರದಿಂದ ಇಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ – ವರ್ತಮಾನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಯುಗವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನ್ಯೆನೋ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯ ಕಡೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ, ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ನ್ಯೆನೋ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ "ಪ್ರಾಣ" ವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದು ಇದೆ?"



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ ಅಥವಾ ಲಾಭ

ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಇಚ್ಛೆಗಳಿವೆಯೋ, ಎಲ್ಲವೂ ಉಸಿರಿನೊಡನೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಸಂಬಂಧ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿದೆ, ಅದೂ ಉಸಿರಿನ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ ಇದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ, ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಜೀವನ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ 'ಜೀವ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದುದು' ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯು ಶಬ್ದ 'ಪ್ರಾಣ ತ್ಯಾಗ' ಎಂಬುದರಿಂದ. ನಮ್ಮ ವೇದ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಅನಂತ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಹೊಗಳಲಾದ ಅಥರ್ವವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ – **ಪ್ರಾಣಾಪಾನೋ ಮೃತ್ಯೋಃಮ್ ಪಾತ ಸ್ವಾಯಾ।** ಅಂದರೆ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವೆರಡೂ ಸಾವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಮನುವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ದಹ್ಯಂತೆ ಧ್ಯಾಯಮಾನಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಹೀ ಯಥಾ ಮಲಾ।
ತಥೇಂದ್ರಿಯಣಾಂ ದಹ್ಯಂತೆ ದೋಷಾಃ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ನಿಗ್ರಹಾತೂ॥ (ಮನು: ೬.೭೧)

ಹೇಗೆ ಅಗ್ನಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬೆಂದ ಚಿನ್ನ ತನ್ನ ಮೂಲಧಾತುಗಲಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಮನದಲ್ಲಿನ ದೋಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. **'ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕದಲ್ಲಿ'** ಹೇಳಿದೆ –

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರೆವ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಶುಷ್ಯಂತಿ ಮಲಾ ಇತಿ।
ಆಚಾರ್ಯಾಣಾಂತು ಕೆಷಾಞ್ಚಿದಯಂತು ಕರ್ಮ್‌ನ ಸಮ್ಮತಮ್॥ (ಹಂ. ಪ್ರಂ. ೨.೩೮)

ಮನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ವಿಕ್ಷೇಪ ಆವರಣವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವು ಮಾನ್ಯವಾಗಲಾರದು. ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಪ್ರಣಾಯಾಮ ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರೀಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸನೇನ ರೂಜಂ ಹಂತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಮೇನ ಪಾತಕಮ್।
ವಿಕಾರಂ ಮಾನಸಂ ಯೋಗಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹ್ನರೇಣ ಮುಂಚತಿ॥
(ಯೋಗಚೂಡಾಮಂಣ್ಯುಪನಿಷತ್ತು ೧೧೯)

ಆಸನದಿಂದಾಗಿ ಯೋಗಿಯು ರಜೋಗುಣವನ್ನು (ಮನೋಚಂಚಲತೆಯನ್ನು), ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪಾಪ ಕಾರ್ಯವಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚಲೆ ವಾತೆ ಚಲಂ ಚಿತ್ತಂ ನಿಶ್ಚಲೆ ನಿಶ್ಚತಂ ಭವೇತ್। (ಹಂ. ಪ್ರಂ. ೨.೨)

ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮನಸ್ಸೇ ಸ್ವತಃ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ – **ತತಃ ಕ್ಷೀಯತೆ ಪ್ರಕಾಶಾವರಣಮ್ ಧಾರಣಾಸು ಚ**

ಯೋಗ್ಯತಾ ಮನಸಃ। (ಯೋಗದರ್ಶನ ೨.೫೨.೫೩)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವಾರು ಕ್ಲೇಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯ ಆವರಣವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸ್ವತಃ ಸಾಧಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕಾಗ್ರಿತೆಯಿಂದ ಯೋಗದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೀತಾಧ್ಯಾಯನಿಶೀಲಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪರಸ್ಯ ಚ।
ನೈವ ಸಂತಿ ಹೀ ಪಾಪಾನಿ ಪೂರ್ವಜನ್ಮಕೃತಾನಿ ಚ।

ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥವಾದ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಅಶುಭ ಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ವಿಕೃತಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಸನಗಳಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ದಪ್ಪ ಶರೀರದ ಮೇಲು ಪ್ರಭಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಮೂರೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಶ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಸರ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಆಯಸ್ಸು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನುಸಾರ ಮನುಷ್ಯ ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬುವ ಯಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಲ್ಪಡುವ ಉಸಿರು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ತಲುಪಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಗ್ಯಾಸನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಾಲನಾ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಕೇವಲ ¼ ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ¾ ಭಾಗ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳಂತೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಏಳು ಕೋಟಿ ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಕೋಷ್ಠಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಕೋಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಐದು ಕೋಟಿ ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ತಲುಪದೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಜಡತೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಮಶ, ಅಂದರೆ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯವು ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ (ಟಿ. ಬಿ.) ಬ್ರಾಂಕಾಯ್ಟಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ಮೇಲೆ

ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆ, ಕ್ರೋಧ, ನಿರಾಶೆ, ಭಯ, ಕಾಮುಕತೆ ಮುಂತಾದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ದ ಮೂಲಕ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. **ಅಷ್ಟೇ** ಅಲ್ಲ ಮಸ್ತಿಷ್ಕರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಜೊತೆ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ, ಕುಶಾಗ್ರತೆ, ದೂರದರ್ಶಿತೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷಣ **ಶಕ್ತಿ,, ಧಾರಣ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ** ವಿಶೇಷಗಳ ಅಭಿವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' **ದ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗಿ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಆನಂದವನ್ನು** ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ **ಮಹತ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೀರ್ಘ** ಆಯಸ್ಸಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮೂಲಕ** ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ನಿಯಮನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. **ಈ ವಿಜ್ಞಾನ ಅರ್ಥಾತ್** ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯದಿಂದ ಮಾನವ ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು **ಬೇರೆಯವರ** ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ 'ವಾಗಿರಿಸಿ ಸುಖಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಪೂರ್ಣ ಜೀವನದ ಪೂರ್ಣಲಾಭ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತನ್ನ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸನಾತನ ಧರ್ಮ ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಧ್ಯ ಉಪಾಸನದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದು ಅವಶ್ಯ **ಧರ್ಮಕೃತ್ಯರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಲಿತ ಮಾಡುತ್ತದೆ.**

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಸನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸ್ವತಃ **ಆಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.** ಭಗವಂತನ ಕಡೆಯಿಂದ ನಮಗೆ **ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ** ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾರ-ಯಾರ **ಕರ್ಮ ಹೇಗಿರುವುದು ಅವರ ಅನುಸಾರವೇ ಅವರಿಗೆ ಮುಂದಿನ** ಜನ **ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.**

ಸತಿ ಮೂಲೆ ತದ್ವಿಪಾಕೋ ಜಾತ್ಯಾಯುಭೋರ್ಗಾಃ॥ **(ಯೋಗದರ್ಶನ 2.13)**

ಪೂರ್ಣ **ಮತ್ತು** ಅಪೂರ್ಣ ಕರ್ಮದ ಅನುಸಾರವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ **ಮನುಷ್ಯ, ಪಶು, ಕೀಟ, ಇತ್ಯಾದಿ** ಯೋನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ, ಆಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭೋಗ **ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಂತಹ** ವನ ತನ ಶ್ವಾಸಗಳನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. **ಆದ್ದರಿಂದ ಆವನು ದೀರ್ಘಾಯು ಕೂಡಾ** ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ **ಪ್ರಾಣಿ ಕಡಿಮೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅ** ವನು ಅಷ್ಟೇ ದೀರ್ಘ ಜೀವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆ ಪ್ರಾಣಿ ಯಾವ **ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಅದರ ಅನುಸಾರವೇ ಅವನ** ಆಯಸ್ಸು ಇದೆ. ಹಾಗೇ ನಾವು **ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಾವಾಗಿ ೪ರಿಂದ ೫** ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ **ಮತ್ತು ಅದರ ಆಯಸ್ಸು ೨೦೦ ರಿಂದ ೪೦೦ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ನೋಡಬಹುದು.** ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ **ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೨ರಿಂದ ೧೮ ಶ್ವಾಸವನ್ನು** ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. **ಆತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿ ಪುರುಷನ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ** ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ **೮ರಿಂದ ೧೦ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ** ಒಂದು **ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪುರುಷನ ಶ್ವಾಸಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೪ರಿಂದ ೬ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.** ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ **ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ೧೬ ಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.** ಅವನ ಸಾಮಾನ್ಯ **ಆಯಸ್ಸು ಸರಾಸರಿ ೧೦೦ ವರ್ಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ** ಮನುಷ್ಯ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ

ಮೂರು ಸಾವಿರದ ನಲವತ್ತು ಶ್ವಾಸವನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಸಾಮಾನಯ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಶ್ವಾಸವನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಿ ಪುರುಷ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ (೨೪ ಗಂಟೆ) ಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಆರುಸಾವಿರ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯತಃ ೧೬ ಶ್ವಾಸ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಯಸ್ಸು ಸರಾಸರಿ ೧೦೦ ವರ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಯಾಗಾಭ್ಯಾಸ ಪುರುಷನ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೪ ಶ್ವಾಸ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣಾಯು ಸರಾಸರಿ ೪೦೦ ಸಲ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಋಷಿ ಮುನಿಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯ ಅನುಸಾರ ಮನುಷ್ಯ ಅಧಿಕ ಆಯಸ್ಸು ೪೦೦ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪುರುಷನ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಸಂಖ್ಯೆ ೮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ೪ವರೆಗೆ ಶ್ವಾಸ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಃ ಯೋಗಿ ೪೦೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ದೀರ್ಘ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳು ದೀರ್ಘಜೀವಿಯಾಗಲು ಇದೇ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನುಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ –

ಋಷಯೋ ದೀರ್ಘಸನ್ಧ್ಯತ್ವಾದ್ ದೀರ್ಘಮಾಯುರವಾಪು ಯುः।
ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ಯಶಶ್ಚ ಕೀರ್ತಿ ಚ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸಮೇಮ ಚ॥

ಅರ್ಥಾತ್ ಋಷಿ ಪ್ರತಿದಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಂಧ್ಯಾ (ಸಮಯಕ ಧ್ಯಾನ) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘ ಆಯಸ್ಸನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಯಶಸ್ಸು, ಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮತೇಜವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ವಾಯುಸ್ತಂತ್ರಯಂತ್ರಧರः ಪ್ರವರ್ತಕಶ್ಚೇಷ್ಟಾನಾಮುಚ್ಚಾವಚಾನಾಂ,
ನಿಯಂತಾ ಪ್ರಣೇತಾ ಚ ಮನಸः, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮುದ್ಯೋಜಕः
ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಾನಾಮಭಿವೋಢಾ ಆಯುಷೋನುವೃತ್ತಿಪ್ರತ್ಯಯಭೂತः॥

(ಚರಕಸಂಹಿತಾ...)

ವಾಯು ದೇಹರೂಪಿ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲ್ಲ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು ಪ್ರವರ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಅವಂಚಿತ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹೋಗುವಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ವಂಚಿತ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಡೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತಹ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸಿನ್ನ ನಿರಂತರತೆಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ವಾಯುರಾಯುರ್ಬಲಂ ವಾಯುರ್ವಾಯುರ್ಧಾತಾ ಶರೀರಿಣಾಮ್।
ವಾಯುರ್ವಿಶ್ವಮಿದಂ ಸರ್ವ ಪ್ರಭುರ್ವಾಯುಶ್ಚ ಕೀರ್ತಿತः॥ **(ಚರಕಸಂಹಿತಾ...)**

ವಾಯು ಜೀವನವಾಗಿದೆ. ವಾಯು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಯು ಜೀವನ ಉದ್ಧಾರಕವಾಗಿದೆ. ವಾಯುವೇ ಈ ವಿಶ್ವದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಭು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಶರೀರಂ ಹಿ ವಿನಾ ವಾಯುಂ ಸಮತಾಂ ಯಾತಿ ದಾರುಭಿ।
ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಃ ಸುಖಂ ವಾಯುರ್ವಾಯುಃ ಸರ್ವಮಿದಂ ಜಗತ್॥ (ರಾಮಾಯಣ...)

ವಾಯುವಿನ ವಿನಃ ದೇಹ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳ ತಲ್ಯ (ಚೇತನರಹಿತ) ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವೇ ಶರೀರದ ಪ್ರಾಣ ಅರ್ಥಾತ್ ಜೀವನವಾಗಿದೆ. ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ.

ಯೇನ ಜೀವತಿ ಜೀವೋಯಂ ನಿರ್ಜೀವೋ ಯಂ ವಿನಾ ಭವೇತ್।
ಸ ಪ್ರಾಣ ಇತಿ ವಿಖ್ಯಾತೋ ವಾಯುಃ ಕ್ಷೇತ್ರಚರಃ ಪರಃ॥ (ಶಾಙ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ)

ಯಾವುದರಿಂದ ಜೀವ ಜೀವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರ ವಿನಃ (ದೇಹ) ನಿರ್ಜೀವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಷೇತ್ರ (ಶರೀರ) ದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತವರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ವ್ಯಜಾನಾತ।
ಪ್ರಾಣಾದ್ಧೇಯೇವ ಖಲ್ವಿಮಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ, ಪ್ರಾಣೇನ ಜಾತಾನಿ ಜೀವನ್ತಿ ಪ್ರಾಣಂ ಪ್ರಯಂತ್ಯಭಿಸಂವಿಶಂತಿ। (ತೈತ್ತಿರೀಯ್ ಉ. ೨.೩)

ದೇವತೆ,ಮನುಷ್ಯಮತ್ತುಪಶು–ಪಕ್ಷಿ ಪ್ರಾಣದಅನುಗಾಮಿಯಾಗಿಪ್ರಾಣನ(ಜೀವನ)ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯುವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು 'ಸರ್ವಾಯುಷ' (ಎಲ್ಲರ ಜೀವನ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಮೇವ ತ ಆಯುರ್ಯಾಂತಿ ಯೇ ಪ್ರಾಣಂ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸತೆ।
ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮಾಯುಸ್ತಾಸ್ಮತ್ಸರ್ವಾಯುಷಮುಚ್ಯತೆ। (ತೈತ್ತಿರೀಯ್ ಉ. ೨.೩)

ಯಾರು ಪ್ರಾಣದ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪದಿಂದ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಪೂರ್ಣ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಆಯುವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು 'ಸರ್ವಾಯುಷಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅಥರ್ವಣೀರಾಙ್ಗಿರಸೀರ್ದೈವೀ ಮನುಷ್ಯಜಾ ಉತ್।
ಓಷಧಯಃ ಪ್ರಜಾಯಂತೆ ಯದಾ ತ್ವಂ ಪ್ರಾಣ ಜಿನ್ವಸಿ॥ (ಅಥರ್ವವೇದ ೧೧.೪.೧೬)

ಹೇ ಪ್ರಾಣ! ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀನು ಪ್ರೇರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅರ್ಥರವೇಣ, ದೇವಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯಕೃತ ಔಷಧಿಗಳು ಸಫಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನ ಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್।
ಆಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಸರ್ವರೋಗಸ್ಯ ಸಂಭವಃ॥ (ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ವಿಧಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿದಂತಹ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಧಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಪವನೋ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಮನಸ್ತೆನೈವ ಬಧ್ಯತೆ।
ಮನಶ್ಚ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಪವನಸ್ತೇನ ಬಧ್ಯತೆ॥ (ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ)

ಯಾವ ತಂತ್ರೋಪಾಯದಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದೋ, ಅದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾವ ತಂತ್ರೋಪಾಯದಿಂದ ಮನವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದೋ ಆದರಿಂದಲೇ ವಾ ಆದರಿಂದಲೇ ವಾಯುವನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನಾ ಕಾ ಫಲ್ -

ಯಥಾ ಪ್ರಾಣ ಬಲಿಹೃತಸ್ತುಭ್ಯಂ ಸರ್ವಾಃ ಪ್ರಜಾ ಇಮಾಃ।
ಏವಾ ತಸ್ಮೈ ಬಲಿಂ ಹರಾನ್ಯಸ್ತ್ವಾ ಶಣವತ್ ಸುಶ್ರವಃ॥ (ಅಥರ್ವ ೧೧.೪.೧೯)

ಪ್ರಾಣ ಯಥಾ – ಹೇ ಪ್ರಾಣ! ಜೈಸೆ

ಇಮಾಃ ಸರ್ವಾಃ ಪ್ರಜಾಃ – ಯೆ ಸಬ್ ಪ್ರಜಾಯಂ

ತುಭ್ಯಂ –ತೆರೆ ಲಿಯೇ

ಬಲಿಹೃತ: – ಬಲಿ (ಕರ್) ದೇನೇ ವಾಲೀ ಹೋತೀ ಹೈ।

ಏವಾ – ಇಸೀ ತರಹ

ಸುಶ್ರವಃ: – ಜೋ ಉತ್ತಮ ಶ್ರೋತಾ

ಯಸ್ತ್ವಾ ಶಣವತ್ – ಭಯ್ ಕೋ ಸುನತಾ ಹೈ

ತಸ್ಮೈ ಬಲಿಮ್ ಹರಾನ್ – ಉಸಕೇ ಲಿಯೇ ಬಲಿ ದೇತಾ ಹೈ।

ಪ್ರಾಣದ ಅರ್ಥ ಜೀವನಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮ ಯಾವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ಆಗ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೂ ಅಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಒಳಗೆ ಬಂದು ಹೊರಗ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸತ್ತ್ವದ ಬೋಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಪ್ರಾಣವೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವು ಅಭೌತಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದರ ಹಸಿವನ್ನು ಭೌತಿಕ ಪದಾರ್ಥ ತಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದಮೇಲೆ ನಾವು ತಿಂದು ಕುಡಿಯುವ, ಪೃಥ್ವಿಯಿಂದ ಅನ್ನ, ಹಣ್ಣು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜಲ-ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಯಾರಿಗಾಗಿ? ಇದಕ್ಕೆ ವೇದ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ಬಲಿಹೃತಸ್ತುಭ್ಯಂ ಸರ್ವಾಃ ಪ್ರಜಾ ಇಮಾಃ।

ಹೇ ಪ್ರಾಣ! ಈ ಬೆಂಕಿ-ಗಾಳಿ, ನೀರು-ಪೃಥ್ವಿ ರೂಪಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೂ ನಿನಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಊಟ-ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ಶರೀರ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿನುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ-ಉಪಚಾರಗಳು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಆತ್ಮಿಕ ಉನತಿಯವರು ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಹಾನುಭಾವವಂತೂ ಕೇವಲ ರಾಕ್ಷಸಧರ್ಮದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಿಂದು-ಕುಡಿದು ಮಜಾ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟ-ಉಪಚಾರ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಗ್ನಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಶರೀರಸ್ಥ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಆಗ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಶರೀರಸ್ಥ ಜಲ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಒಣಗಿಸ

ತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಣಿಸಲು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭೋಜನ ಮತ್ತು ಅನ್ನ–ಪಾನ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರತಿಕಾರ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಕೆಲಸ ಅನ್ನ–ಪಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡದಿರದಾಗಿದೆ. ತಿನುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರಾಣ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಗಳ ನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸದ ನಾಳವನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟರೆ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಜಲ, ಶ್ವಾಸ ನಾಳದೊಳಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ತೊಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಣಾಲಿಯೊಳಗೆ ಹೋದಂತಹ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ನೀರು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವನ ಪ್ರಾಣದ ಆಶ್ರಯದಿಂದ ಇದೆ ಅಲ್ಲಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣನಿರೋಧವು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಾಣದ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಬಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರನು.

ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಭಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಎತ್ತುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ ಭಾರ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಪ್ರಾಣ ನಿರೋಧದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ ಎಂದು.

ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ –

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಪರಂ ತಪಃ – 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ಯಾವುದೇ ತಪಸ್ಸು ಇಲ್ಲ.'

ಪ್ರಾಣದ ಈ ಮತ್ತು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನ್ಯ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು 'ಸುಶವಃ' ಕೇಳುವುದು ಅದರದೇ ಸಫಲತೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ತಸ್ಮೈ ಬಲಿ ಹರಾನ್ – ಅದನ್ನು (ಪ್ರಾಣ) ಕೂಡಾ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಏನನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡು, ಯಾವುದಾದರೂ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಪ್ರಾಣ ಅವರ ಅಧೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ ಧೋಂಕಿನಿಯ ಭ್ರಾಂತಿಯ ಪ್ರಾಣದ ಸಂಚಲನೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ –
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇದ್ ದೋಷಾನ್।

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ - ಜ್ಞಾನ

ವೀಳು ಜಿದಾರುಜತುಭಿರ್ಗುಹಾ ಚಿದಿಂದ್ರ ವಹಿಭಿ॥ ಅವಿಂದ ಉಸ್ರಿಯಾ ಅನು॥

(ಋಗ್. ೧.೬.೫)

ಶಬ್ದ ಅರ್ಥ - ಇಂದ್ರನು ಜೀವಾತ್ಮನು! ಆರುಜತುಭಿ: ಪಿಂಡ ನೀಡುವನು, ಶಾಂತ 'ವಾಗಿಸುವವನು, ಬರ್ಹಿಬಿ ಜೀವನಧಾರಣೆಯ ಕಾರಣಾಭುತ ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಗೃಹಚಿತ್ ಅ ಡಗಿಕೊಂಡು ಕೂಡ ಉಸ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನಕಿರಣಗಳನ್ನು ವಿರ್ಹಿ ಚಿತ್ ಶೀಘ್ರತೆಯಿಂದ ಅನು ಅವಿಂದ। ಅನುಕೂಲತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ವಾಕ್ಯ:- ಸ್ವಲ್ಪ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ 'ವಹಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಲೌಕಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ವನ್ಹಿ' ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ಬೆಂಕಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವನಾಗ್ನಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿತು ಮತ್ತು ಶರೀರ ತಣ್ಣಗಾಯಿತು. ಅತ: ಪ್ರಾಣ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬೆಂಕಿಯಾಗಿದೆ. ಬೆಂಕಿ ಹೇಗೆ ಸುಖದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ದು:ಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿಯು ಪೀಡೆಯ ಅನುಭವ ಬಿಸಿಲಿನ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಣಗಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ – ಅಗ್ನಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಇಂಧನ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಆಗ ಈ ಶರೀರಸ್ಥ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಪಿಂಡದಾಯಕತ್ವ ಪೂರ್ತಿಪೂರ್ತಿ ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೋಧ ಸಮಾಪ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಾಲಾಗ್ನಿ ಪ್ರಾಣಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ದೇಹ ಪಂಜರದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಮಾರ್ಗ ನಿಂತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಯತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಈ ದುರ್ದೆಸೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಮುಮುಕ್ಷು ಈ ಪಿಂಡದಾಯಕ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೃತ್ಯು ಸಮಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಜೀವ ಆರಾಮಾಗಿ ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಅದು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅದು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿ (ಸುಡುವುವನು) ಇಲ್ಲದೆ ನೋಡಿ ವೇದದ ವಹ್ನಿ (ಧಾರಕ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವವನು) ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಹ್ನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಧರಿತ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಗತಿಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಅತ: ಅವು ಕೂಡಾ ಧಾರಕವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ್ದು ಒಂದೇ ಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಧರ್ಮ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಸಾಕುವುದರಿಂತ ಸಾಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಬೆಂಕಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ವಹ್ನಿ (ಧಾರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವನು) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂಗುತ್ತದೆ. ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬದುಕಬೇಕೇ? ಅಥವಾ ಉರಿಯಬೇಕೇ?

ವಹ್ನಿಯಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣ ಆರುಜತ್ನು (ಬಡಿಯುವವನು) ಆಗಿದೆ. ಇವು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪಿಂಡವನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಮಲವನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಇದು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಅಜ್ಞಾನ ಆವರಣದ ಪರದೆಯನು ಹರಿಯುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ **ಅವಿಂದ, ಉಸ್ರಿಯ ಅನು-ಅತ್ಮನ!** ನೀನೇ ಜ್ಞಾನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಅನುಕೂಲತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯ.

ಯೋಗಿರಾಜ ಪತಂಜಲಿ ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ವೇದದ ಈ ಸತ್ಯದ ಪುಷ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. **ತತ**
'ಃ ಕ್ಷೀಯತೆ ಪ್ರಕಾಶವರುಣಮ್ (ಯೋಗದರ್ಶನ॥) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಕಾಶದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಆವರಣ (ಪರದೆ) ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೇದವು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳಿದೆ.
ಯದಾ ಗಬ್ಭಾತ್ಯಸುನೀತಿಮೇತಾಮಥಾ
ದೇವಾನಾಂ ವಶನೀರ್ಭವಾತಿ। (ಋಗ್. ೧೦.೧೬.೨)

ಸಾಧಕ ಈ ಅಸುನೀತಿ (ಪ್ರಾಣಚಾಲನೆ-ವಿದ್ಯೆ) ಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಶಕರ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಣವನು ಮಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ತುಂಬಾ ಆಳವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ್ನ ಅಧಿನದಲ್ಲಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಚಂಚಲವಾಗಿದೆ. ಜನಿಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಗೆ ಅದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಚಾಲನೆ – ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಗೊಳ್ಳುವುದರ ಅರ್ಥ ಇಂದ್ರಿಯಾಧಿಷ್ಟಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಶ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ –

ಯದಾ ಪಂಚಾವತಿಷ್ಠಂತೆ ಜ್ಞಾನಾನಿ ಮನಸಾ ಸಹ್।
ಬುದ್ಧಿಶ್ಚಿನ ವಿಚೇಷ್ಟತಿ ತಾಮಾಹು। ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್॥
ತಾಂ ಯೋಗಮಿತಿ ಮಂಯಂತೆ ಸ್ಥಿರಾಮಿಂದ್ರಿಯಧಾರಣಾಮ್॥ (೨.೬.೧೦-೧೧)

ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಆ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪರಮಗತಿ ಎನುತ್ತಾರೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆ ಸ್ಥಿರ ಧಾರಣೆಯನ್ನು ಯೋಗ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಲ್ಲಿ. ಅರ್ಥಾತ್ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಯಥಾಯೋಗ್ಯ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಅಜ್ಞಾನದ ಪರದೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಉಜ್ವಲ, ವಿಮಲ, ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೋ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿ ಋಷಿ ದಯಾನಂದ **'ಸತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ'** ತೃತೀಯ ಸಮ್ಮುಲ್ಲಸದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಆಗ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧಿಯ ನಾಶ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮುಕ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವನ ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನ ಸಮಸಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುವುದರಿಂದ ಸುವರ್ಣಾದಿ ಧಾತುಗಳ ಮಲನಷ್ಟವಾಗಿ ಅವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೋಷ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ನಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಲ-ಪುರುಷಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ತೀವ್ರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಠಿಣ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಪಸ್ಥಿತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವನು. ಸ್ತ್ರೀ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹಿಮೆಯಲ್ಲಿ ವೇದ, ಮನು, ದಯಾನಂದ ಎಲ್ಲರದೂ ಒಂದೇ ಮತ ವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಿತ ಸರ್ವಥಾ ರಕ್ಷಿತ ರಹತಾ ಹೈ -

ನ ಸ ಜೀಯತೇ ಮರುತೋ ನ ಹನ್ಯತೇ ನ ಸ್ರೇಧತಿ ನ ವ್ಯಥತೇ ನ ರಿಷ್ಯತಿ।

ನಾಸ್ಯ ರಾಯ ಉಪ ದಸ್ಯಂತಿ ನೋತಯ್ ಋಷಿಂ ವಾ ಯಂ ರಾಜಾನಂ ವಾ ಸುಷೂದಥ॥

(ಋಗ್. ೫.೫೪.೭)

ಶಬ್ದಾರ್ಥ:- ಮರುತಃ ಹೇ **ಪ್ರಾಣ! ಯಮ್** ಯಾವ **ಋಷಿಮ್** ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು **ವಾ** ಅಥವಾ **ರಾಜನಮ್** ರಕ್ಷಕರ್ಮಪಾರಾಯಣ ಕರ್ಮಶೀಲನಿಗೆ **ವಾ** ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಅನ್ಯನಿಗೆ ಸುಷುದತ ಸುಖ ನೀಡುತ್ತೀಯ. ಸಃ ಅವನು ನ ಇಲ್ಲ **ಬದುಕಿರುವಾಗ** ಹಾನಿಯನ್ನು ಎತ್ತಲಾರ ನ, ಇಲ್ಲ ಸ್ರಗತಿ - ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನ + ವ್ಯಯತೆ ನನ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ನಡುಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಸೆಯು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. **ರಾಯಃ** ಹಣ **ಉಪದಸ್ಯಂತಿ** ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉತ್ಸಾಹ, ಪ್ರೀತಿಯ, ರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಖ್ಯೆ:- ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಸ್ಸು ಮುಗಿಯುವ, ಸಾಯುವ, ಇಲ್ಲಾ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಥಿಕಾಥಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅವನಿಗೆ ಹಣ ನಷ್ಟವಾಗುವ ಭಯ ಅವನನ್ನು ಸತಾಯಿಸಿದರೆ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರೀತಿ ನಾಶದ ಭೀತಿ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಉಪದ್ರವಗಳಿಂದ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಶರಣದಲ್ಲಿ ಬಂದುಬಿಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಮ್ಮ ತ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಯ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಏನೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಅಭ್ಯಸದಿಂದ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅತಃ ಯಾರು ಪ್ರಾಣದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅವರ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಕ್ಲೇಷವು ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಯುವುದಂತೂ ಅವಶಯಃಭಾವಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಜನ್ಮ ಅವನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. **ಜಯಸ್ಥ ಧ್ರುವೋ ಮೃತ್ಯು ।** ಉತ್ಪನ್ನದ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮರಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮುಮುರ್ಷಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಪೀಡೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಸಿ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮೃತ್ಯು ಸಂನಿಹಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅವು ತತ್ಕಾಲ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಅನುಭವ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ

ನನ್ನ ಆತ್ಮದ ಸಮಾನ ಆತ್ಮದ ವಾಸವಿದೆ. ಆಗ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಕೋಪದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಋಷ್ಟಿಯ ಕಾರಣ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ತನ್ನ ಋಟಿಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅದು ತನ್ನ ಋಟಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವನಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯವರು ದೋಷ ಕಾಣಲಿ. ಅವನು ದೋಷದರ್ಶಿ ಆದರೆ ಸ್ವದೋಷದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಹೊರತು ಪರದೋಷದರ್ಶಿಯಲ್ಲ. ಭಯ ಅಥವಾ ನಡುಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಾಶವಾಗುವ ಸಂಭಾವನೆಯಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಆ ಸಂಭಾವವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಭಯ ಎಲ್ಲಿಂದ?

ಅಂತಹ ಸಂಯಮಿಯ ಧನ ಎಂದಿಗೂ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಯಮದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ತನ್ನನು ತ ನನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಅ ನನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀತಿಯುಕ್ತ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅತಃ ಅವನು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರತಿಭಾಜನನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರ ನೂ ಸ ಮರ್ತಃ ಶವಸಾ ಜನಾಂ ಅತಿ ತಸ್ಥೌವ ಊತೀ ಮರುತೋ ಯಮಾವತ।

(ಋಗ್. ೧.೬೪.೧೩)

ಮರುತಃ ಹೇ ಪ್ರಾಣ! ನಿಜವಾಗಲೂ ಅವನು ಮನುಷ್ಯಬಲದ ಕಾರಣ ಜನಸಾಧಾರಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾರನ್ನು ನೀನು ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ

ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬಲವಿದೆ. ಭೂಮಿಯಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅದು ಹನ್ನೊಂದು ಕೈಗಳಿಂದ ಬಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಲದ ಆಧಾರ ಪ್ರಾಣ ಹೊರಗೆ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು. ಅಂತಃ ಬಲದ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣೋಂ ಕೀ ಕೋಈ ವಿರಲಾ ಹೀ ಸುನತಾ ಹೈ –

ಯದ್ಧ ಶಾಂತಿ ಮರುತಃ ಸಂ ಹ ಬ್ರುಬತೇಧ್ವನಾ। ಶೃಣೋತಿ ಕಶ್ಚಿದೇಷಾಮ್॥

(ಋಗ್. ೧.೩೭.೧೩)

ಶಬ್ದಾರ್ಥ: ಯತ್ + ಹ ‒ ಯಾವಾಗಲೂ **ಮರುತಃ** ಪ್ರಾಣ, **ಯಾನಂತಿ** – ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹ – ನಿಜವಾಗಲೂ **ಅಧ್ವಾನ** ಮಾರ್ಗವನು ಆ – ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಸಂ + ಬ್ರವತೆ – ಬಲಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. **ಕಶಿಚತ್**, ಯಾವುದಾದರೂ ವಿರಳ **ಏಷೋಮ** – ಇದರ, ಪ್ರಾಣದ ಮಾತನು **ಶೃಣೋತಿ** – ಕೇಳುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಖ್ಯೆ:– ಈ ವಿಶ್ವ ವೈಚಿತ್ರ್ಯದ ಭಂಡಾರವಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಸಂಸಾರ 'ನಮ್ಮ ಶರೀರ' ವು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅದ್ಭುತಾಲಯವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಕಣ್ಣು ರೂಪಕ್ಕೆ ಹಸಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಹಸಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ರಸ–ರಸದ ರಸಿಯವಾಗಿದೆ. ಮೂಗಿಗೆ ಗಂಧಮಾಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೇಮವಿದೆ. ತ್ವಗ್ನಿದ್ರೀಯಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ – ರೂಪ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕರ್ತವ್ಯದಿಂದ ಚ್ಯುತ್ತ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ

ವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದರ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸುಂದರಕ್ಕಿಂತ ಸುಂದರ ರೂಪ, ಮಧುರಕ್ಕಿಂತ ಮಧುರ ಶಬ್ದ, ಸಿಹಿಗಿಂತಲೂ ಸಿಹಿಯಾದ ಶಬ್ದ, ಕೋಮಲಕ್ಕಿಂತ ಕೋಮಲ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಗಿಂತ ಸಿಹಿಯಾದ ಸುಗಂಧ ಇದರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಂಧ ಹಾಕಲಾರವು. ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ. **'ಯತ್ರ ಜಾಗ್ರತೋ ಅಸ್ವಪನವೋ ಸತ್ರ, ಸೌದ ಚ ದೇವೈ'** ಆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನ (ನಿದ್ರೆ) ದ ವಶದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತಹ ಜೀವನ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಬಡಿಸುವ ದೇವರು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಲಂತಿಭಾವ ಆಕ್ರಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಪಕ್ಕೆ ಪಹರೆದಾರ ಇದು ಎಂತಹ ಹಿತಕರವೆಂದರೆ **'ಯದ್ವ ಯಂತಿ, ಮರುತಃ ಸಂ, ಹ, ಬ್ರವತೇವತ್ರ'** ಇವು ನಡೆದಾಗ ತನ್ನ ಮಾರ್ಗ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಯಾರಾದರೂ ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹತ್ತು ದಿಶೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡು, ಅವನು ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು. ಸ್ಪಷ್ಟ ನಾಭಿಯವರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ವಾಪಸ್ಸು ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬಾಲಕನ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕೈ ಇಡಿ. ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಬಲ ಹೆಚ್ಚು ತಾಗುವುದು ಕಾಣುವುದು. ಪ್ರಾಣ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಬಿಡಲಿ. ಪ್ರಾಣ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅತಃ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರು. ಆದರೆ 'ಶುಣೋತಿ ಕಶಿಚದೇಷಮ್' ಇದನ್ನು ಕೇಳುವವರು ಯಾರಾದರೂ ವಿರಳರೇ. ಯಾರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು **'ನಿ ವೋ ಯಾಯಾಮ ಮನುಷೋ ದಧ ಉಗ್ರಯ ಮಾನ್ಯವೆ** + ಜಹಿತ್ ಪರ್ವತೋ ಗಿರಿ:' (ಋಗ, ೧.೩೭.೭) ಮನುಷ್ಯನ ಮಗು ನಿನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉಗ್ರ ವಿಚಾರಕ್ಕೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗಂಟೋವಾಲ ಗಿರಿ: ಬೆಟ್ಟಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣದ ಮಾತನು ಕೇಳ. ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸು ನಿನ್ನ ಅಂತಃಪರ್ವತ (ಮೇರುದಂಡಃ) ಅಲ್ಲಾಡುವುದು. ಸುಷ್ಮಾನ್ ಜಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೇನು ಹೇಳುವುದು. ಸುಷ್ಮುಣಾವನ್ನು ಎಚ್ಚರ ಮಾಡಲು ಸಮಯದ ಅವಧಿಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡಾಯಿತು. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಅಡೋಲ ಆಸನ, ನಿರುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ ಸುಷ್ಮಣವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನುಭವಿಗಳ್ಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಇದನು ಪುಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ದೋವಾಯು (ಪ್ರಾಣ-ಅಪಾನ)
ದ್ವಾಮಿಮೌ ವಾತೌ ವಾತ ಆ ಸಿಂಧೋರ ಪರಾವತಃ।
ದಕ್ಷಂ ತೆ ಅನ್ಯ ಆ ವಾತು ಪರಾನ್ಯೋ ವಾತು ಯದ್ರಪಃ॥ **(ಋಗ್. ೧೦.೧೩೭.೨)**

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ (ದೋ ಇವೋ ವತೋ) ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಹೆಸರಿನ ವಾಯು (ವಾತಃ) ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂತ (ಆ।ಪರಾವತಃ) ಹೊರಗಿನ ವಾಯುಮಂಡಲದವರೆಗೆ ಇದೆ. ಹೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಿ ಮನುಷ್ಯ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣ-ವಾಯುವಂತು (ತೆ) ನಿನ್ನ ಒಳಗೆ (ದಕ್ಷಮ) ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಜೀವನ-ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಆವತು) ತೆಗೆದುಬರಲಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು (ಪರವಾತು) ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕು

ಅರ್ಥಾತ್ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲಿ.

ಪ್ರಾಣ ಕೀ ಸಹಾಯತಾ ಸೇ ಪಾಪ ಕಾ ಜೀತನಾ –

ವೃತ್ರಸ್ಯ ತ್ವಾ ಶ್ವಸಥಾದೀಷಮಾಣಾ ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾ ಅಜಹುರ್ಯೇ ಸಖಾಯ॥
ಮರುದ್ಭಿರಿಂದ್ರ ಸಂಖ್ಯ ತೇ ಅಸ್ತ್ವಥೇಮಾ ವಿಶ್ವಾ ಪೃತನಾ ಜಯಾಸಿ॥

(ಋಗ್. ೮.೯೬.೭)

ವಿಶ್ವೆ ದೇವಾ॥ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಿವ್ಯ ಗುಣ
ಯೇ ಸಖಾಯ॥ ಮೊದಲು ಸಖನಾಗಿದ್ದ
ವೃತ್ರಸ್ಯ ಶ್ವಸಥಾತ್ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದಿಂದ
ಈಷಮಾಣಾ॥ ಭಯಭೀತರಾಗುತ್ತ
ತ್ವಾಮ್ ಅಜಹು॥ ನಿನನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು
ಇಂದ್ರ (ಅತ॥)ಹೇ ಇಂದ್ರ ಐಶ್ವರ್ಯಾಭಿಲಷಿನ್ ಜೀವ॥
ಮರುದ್ಭಿ॥ ಮರುತೋ (ಪ್ರಾಣದ) ಜೊತೆ
ತೇ ಸಖ್ಯಂ ಅಸ್ತು ಹದಿಮೂಲು ಸಂಖ್ಯೆ
ಅಥ ಇ
ಇಮಾ॥ **ಈ ಎಲ್ಲ**
ಪೃತನಾ॥ **ಪುತನೋ (ಉಪದ್ರವ) ಗಳನ್ನು**
ಜಯಾಸಿ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು

ಆತ್ಮದ ಒಳಗೆ ಅನೇಕ ದಿವ್ಯಗುಣವಿದೆ. ದಯೆ, ಕ್ಷಮೆ, ಧೃತಿ, ಶೌಚ, ಸಂಯಮ, ಅಹಿಂಸ, ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ನಾನಾ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಾಪದ ಪ್ರವೇಶ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಗುಣಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ ಚತುರ್ವರ್ಗವು ಪವಿತ್ರ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವಿರೋದ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಕಾರಣ ಪರಸ್ಪರ ಮಿತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಗುಣಾನುರಾಗಾಧಿವ ಸಖ್ಯಾಮಿವಿವಾನ–ಗುಣಗಳ ಪ್ರೈವುದಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಮಿತ್ರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದೇವರುಗಲ ವೃತ್ರದ ಜೊತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಗ್ರಾಮವಿರುತ್ತದೆ. 'ವೃತ್ರ' ಆಚ್ಛಾದಕ ಪಾಪವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಪಾಪ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸದ್ಗುಣ ಪಾಪವನ್ನು ಹೊಡೆದು ಓಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದಿಂದ ದ್ವಂದ್ವ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಆತ್ಮವೃತ್ರದ ಕಡೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೋ ಆಗ ವೃತ್ರದ ಶ್ವಾಸದ ಭಯದಿಂದ ಎಲ್ಲ ದಿವ್ಯಗುಣಗಳು ಮೊದಲು ಆತ್ಮದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದವು ಎಲ್ಲೂವ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವೆ ದೇವಾ ಅಜಹುರ್ಯೇ **ಸಖಾಯ॥**

ಪಾಪದ ವೃದ್ಧಿಯ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲ ದೇವರು (ದಿವ್ಯಗುಣ) ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿವ್ಯಗುಣಗಳ ನಾಶದ ಜೊತೆ ಆತ್ಮದ್ದು ಏನು ಉಳಿಯುವುದು? ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತ್ಮದ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಗುಣಗಳ ರಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಪಾಪವನ್ನು ಹೊಡೆದು ಓಡಿಸಿ. ಪಾಪವನ್ನು ಹೊಡೆದು ಒಡಿಸಲು

'ಮರದ್‌ಬಿರೀಂದ್ರ ಸಂಖ್ಯಾಂ ತೆ ಅಸ್ತು' 'ಪ್ರಾಣಗಳ ಜೊತೆ, ಹೇ ಇಂದ್ರ! ನಿನ್ನ ಸಂಖ್ಯಾ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮದ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ನಡೆಯಲಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಸ್ಥೆ ಎಂದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಗತಿಯ ಯಾವುದೇ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ. ಅವು ಪರಮಾತ್ಮನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅನುಸಾರ ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಅವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಅವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಅವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮದ ಅನುಕೂಲತೆಯಿಂದ ಗತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮದ ಅನುಕೂಲತೆಯಿಂದ ಗತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ರೋಗ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವೇನಾದರೂ ಆತ್ಮದ ವಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆತ್ಮದ ವಶದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ವಶಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ಆಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ವಶದಲ್ಲಿ ಬಂದುಬಿಡುವುವು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಕೂಡಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ. ಪ್ರಾಣದ ವಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ವಶ ಆಗುವುದು ಅನುಭವದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಃ ವೇದಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ – ಅತೋಮ ವಿಶ್ವಃ ಪುತನ, ಜಯಸಿ' ಆಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲ. ಪಾಪದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಉಪದ್ರವಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ನಾಶವನ್ನು ಪ್ರಾಣದ ಮೈತ್ರ 'ಅನುಕೂಲತೆ' ಯಿಂದ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಒಂದು ಇದೆ. ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲರ ಸ್ವಾಮಿ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 'ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮೋ ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಮಿದ ವಶೋ' ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ, ಅದರ ವಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ಅಂತಹ ಆ ಪ್ರಾಣದ ಸರ್ವಸ್ವಾಮಿಯಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹವೇನಿದೆ? ಅಂತಃ ಈ ಸರ್ವಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರಾಣದ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣದ ಮೈತ್ರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾಧನದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಪ್ರಾಣನಿರೋಧ) ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಅಥರ್ವ (೧೧.೩) ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸ ಯ ಏವಂ ವಿದುಷ ಉಪದ್ರಷ್ಟಾ ಭವತಿ ಪ್ರಾಣಂ ರುಣದ್ಧಿ॥೫೪॥
ನ ಚ ಪ್ರಾಣಂ ಸರ್ವಜ್ಞಾನಿಂ ಜೀಯತೆ ಪುರೈನಂ ಜರಸಃ ಪ್ರಾಣೋ ಜಹಾತಿ। ೫೬॥

ಯಾರು ಈ ತತ್ವ (ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ) ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನ ಶಿಷ್ಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಅವನು ಪ್ರಾಣದ ನಿರೋಧ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣನಿರೋಧವೇನಾದರೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಆಯುಷ್ಯದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುವಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮುದುಕನಾಗುವ ಮೊದಲು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯರಕ್ಷೆ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯ ಜೀವನದ ಸಾರವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಜೀವನಾಧಾರ ಆಧಾರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಅಂತಃ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ದೀರ್ಘ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿವರಣೆ ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಆದರಿಂದ ಇದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅರ್ಥ 'ಜೀವನಶಕ್ತಿ' ಯನ್ನು ತನ್ನ ವಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂತ ಆಯುಷ್ಯ ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೃತ

ೃವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕ್ಲೇಷವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೃತ್ಯುವನು ಸಮೀಪ ಅನುಭವ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆತ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಹಾತ್ಮನನ್ನು ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪಾಪನಾಶದ ಚರ್ಚೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಸಲ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಆಶ್ರಯದಿಂದಲೇ ಜೀವನಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನು ಗತ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ನಾನಾ ವಿಧದ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆತ। ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ಉಳಿಸಲು ಪ್ರಾಣನಿಯಂತ್ರಣ ತುಂಬಾ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಪ್ರಾಣದ ಸಂಯಮ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ-ಚೇಷ್ಟೆಯ ಅಭಾವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ.

ಆತ್ಮದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಬಾಧ್ಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನಾಗಿಸಲು ನಮ್ಮನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾಣನಿಗ್ರಹ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು, ಜೀವವನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

'ಮರುದ್ ಭಿರಿಂದ್ರ ಸಖ್ಯಂ ತೆ ಅಸ್ಯಥೇಮಾ ವಿಶ್ವಾ। ಪೃತನಾ ಜಯಾಸಿ' ಅತ್ಯಂತ ಯುಕ್ತಿಬದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಹೃದಿಷ್ಣು:-

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾನ್ ದ್ವಿಜ। ಕುರ್ಯಾತ್ ಸರ್ವಪಾಪಾಪನುತ್ತಯೇ।
ದಹ್ಯಂತೆ ಸರ್ವಪಾಪಾನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಿವಜಸ್ಯ ತು॥

ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಾಧಕನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪವು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷ್ಣುಧರ್ಮೋತ್ತರಪುರಾಣಾಗಿಪುರಾಣಯೋ:-
ಸರ್ವದೋಷಹರ। ಪ್ರೋಕ್ತ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋ ದ್ವಿಜನ್ಮನಾಮ್।
ತತಸ್ಸುಭ್ಯಧಿಕಂ ನಾಸ್ತಿ ಪಾವನಾಶನಕಾರಣಮ್॥

ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳ ನಾಶಕವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

ಅತ್ರಿ-

ಕರ್ಮಣಾ ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹ್ಯಕಾ ಪಾಪಂ ಕೃತಂ ಚ ಯತ್।
ಆಸೀನ। ಪಶ್ಚಿಮಾಂ ಸಂಧ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ವ್ಯ ಪೋಹತಿ॥

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು-ವಚನ-ಕರ್ಮದಿಂದ ದೋಷ ಮಾಡುತ್ತಿನೋ ಅವನು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಅಗ್ನಿಪುರಾಣಾಮ್-

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮತ್ರಯಂ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈಸ್ತ್ರಿಭಿರ್ನಿಶಿ।

ಅಹೋರಾತ್ರಕೃತಾತ್ ಪಾಪಾತ್ ಮುಚ್ಯತೆ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ॥

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಮೂರು-ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ದೋಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಸಿಷ್ಠ-

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾನ್ ಧಾರಯೇತ್ ತ್ರೀನ್ ಯಾಥಾವಿಧಿ ಸುಯಂತ್ರಿತಃ।

ಅಹರಾತ್ರಕೃತಂ ಪಾಪಂ ತತ್ಕ್ಷಾದೇವ ನಶ್ಯತಿ॥

(ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇದ್ ದೋಷಾನ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಪರಂ ತಪಃ)

ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಯಮದಿಂದ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾತ್ರಿ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೋಷದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವನು.

ಬೃಹಸ್ಪತಿ-

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇದ್ ದೋಷಾನ್ ಮನೋವಾಗ್ ದೇಹಸಂಭವಾನ್।

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮನಸ್ಸು, ವಾಣಿ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುವುದು.

ಬೌಧಾಯನ-

ಏತದಾದ್ಯಂ ತಪಃ ಪ್ರೋಕ್ತಮೇತದ್ಧರ್ಮಸ್ಯ ಲಕ್ಷಣಮ್।

ಸರ್ವದೋಷೋಪಘಾತಾರ್ಥಮೇತದೇ ವಿಶಿಷ್ಯತೆ॥

ಇದನ್ನು (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಮುಖ್ಯ ತಪಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಧರ್ಮಸ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಇದೊಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅತ್ರಿವಸಿಷ್ಠೌ-

ಆವರ್ತಯೇತ್ ಸದಾ ಯುಕ್ತ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾನ್ ಪುನಃ ಪುನ।।

ಆಕೇಶಾಗ್ರಾನಖಾಗ್ರಾಚ್ಚ ತಪಸ್ತಪ್ಯತ್ ಉತ್ತಮಮ್॥

ಮನುಷ್ಯನು ಸದಾ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತನಾಗಿ ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ನಖ-ಶಿಖ (ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿವರೆಗೆ) ದವರೆಗೆ ಪರಮ ತಪಸ್ಸನು ಮಾಡುವರು.

ವಿಷ್ಣುಧರ್ಮೋತ್ತರಾಗ್ನಿಪುರಾಣಯೊ:-

ಆಕೇಶಾಗ್ರಾನಖಾಗ್ರಾಚ್ಚ ತಪಸ್ತಪ್ಯೇತ್ ಸುದಾರುಣಮ್।

ಆತ್ಮಾನಂ ಶೋಧದುತ್ಕೇವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಪುನಃ ಪುನಃ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ನಖ-ಶಿಖದವರೆಗೂ ಕಠೋರ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮನುಷ್ಯನು ಪವಿತ್ರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೃಹಾದ್ದಾಮ-

ಯಥಾಹಿ ಶೌಲಧಾತೂನಾಂ ಧನ್ಯತಾಂ ಧನ್ಯತೆರಜ॥

ಇಂದ್ರೀಯಾಣಾಂಥಾ ದೋಷನ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈಶ್ಚ ನಿರ್ದಹೇತ್॥

ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡ್ಗಿಚ್ಚನಿಂದಾಗಿ ಪರ್ವತದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಷಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆಯೋ, ಅದೇ ರೀರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಬೃಹಸ್ಪತಿ। ವಾಚಸ್ಪತ್ಯಮ್-೪೫೧೬ ಪುಟದಲ್ಲಿ

ಧಮ್ಯಮಾನಂ ಯಥಾ ಹ್ಯೇತಧ್ಯಾತೂನಾಂ ಧಮ್ಯತೆ ಮಲಮ್।

ತಥೇಂದ್ರಿಯಕೃತೊ ದೋಷ। ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನ್ ದಹ್ಯತೆ॥

ಉಷ್ಣವಾಗಿರುವ ಧಾತುಗಳ ದೋಷವು ನಷ್ಟವಾದ ಹಾಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೋಷವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಭಸ್ಮವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು.

ಯೋಗಿಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ-

ಯಥಾ ಪರ್ವತಧಾತೂನಾಂ ದೋಷಾನ್ ಪಾವಕ॥

ಏವಮಂತರ್ಗತಂ ಚೈನಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನ ದಹ್ಯತೆ॥

ಹೇಗೆ ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತವು ಧಾತುಗಳ ದೋಷವನ್ನು ಭಸ್ಮ ಮಾಡುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಆಂತರಿಕ ದೋಷ ಅಥವಾ ಪಾಪವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಭಸ್ಮ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅತ್ರಿವಸಿಷ್ಠೌ-

ನಿರೋಧಾಜ್ಜಾಯತೆ ವಾಯುರ್ವಾಯೋರಗಿ। ಪ್ರಜಾಯತೆ।

ಅಗೆರಾಪೊ ವ್ಯಜಾಯಂತ ತೈರಂತ। ಶುಧ್ಯತಿ ತ್ರಿಭಿ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಿಯಿಂದ ಉಸಿರನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನ ಸಂ-ಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಗ್ನಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾಗೆಯೇ ಇದರ ನಂತರ ನೀರು ಅರ್ಥಾತ್ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಜಲದ ಅಂತರಂಗದ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಶರೀರ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗುವುದು.

ವಿಷ್ಣುಧರ್ಮೋತ್ತರಾಗಿಪುರಾಣಯೋ:-

ನಿರೋಧಾಜ್ಜಾಯತೆ ವಾಯುಸ್ತಸ್ಮಾದಗಿಸ್ತತೋ ಜಲಮ್।

ತ್ರಿಭಿ। ಶರೀರಂ ಸಕಲಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ವಿಶುಧ್ಯತಿ॥

ಮನು-

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸ್ಯ ತ್ರಯೋಪಿ ವಿಧಿವತ್ಕೃತಾ॥

ವ್ಯಾಹೃತಿಪ್ರಣವೈರ್ಯುಕ್ತಾ ವಿಜ್ಞೇಯಂ ಪರಮಂ ತಪ॥ **(ಮನುಸ್ಮೃತಿ : ೬.೭೦)**

"ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ" ಈ ರೀತಿ ಓಂಕಾರ ಅಥವಾ ಮೂರು ಮಹಾವ್ಯಾಹೃತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದಲ್ಲಿ

ಇದು ಅವನಿಗೆ ಪರಮತಪಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಲಘುಸಂಖ್ಯೆ ಮೂರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಚೋಡಾಮಣ್ಯುಪನಿಷದ್–

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋ ಭವೇದೇವಂ ಪಾತಕೇಂಧನಪಾವಕಃ।

ಭವೋದಧಿಮಹಾಸೇತುಃ ಪ್ರೋಚ್ಯತೆ ಯೋಗಿಭಿಃ ಸದಾ॥ (೧೦೮)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪಾಪರೂಪಿಯಾದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುವ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಂಸಾರ ಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಲು ಮಹಾಸೇತುವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳುವರು.

ಯುಕ್ತಂ ಯುಕ್ತಂ ತ್ಯಜೇದ್ವಾಯಂ ಯುಕ್ತಂ ಯುಕ್ತಂ ಪ್ರಪೂರಯೇತ್।

ಯುಕ್ತ ಯುಕ್ತಂ ಪ್ರಬದೀಯಾದೇವಂ ಸಿದ್ಧಿಮವಾಪ್ನು ಯಾತ್॥೧೧೦॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ಯುಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ (ಉಪಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಿಂದ) ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಒಳಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆ ಸಿಗುವುದು.

ಮನು–

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇದ್ ದೋಷಅನ್ ಧಾರಣಾಭಿಶ್ಚ ಕಿಲ್ಬಿಷಮ್।

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೇಣ ಸಂಸರ್ಗಾನ್ ಧ್ಯಾನೇನಾನೀಶ್ವರಾನ್ ಗುಣಾನ್॥ (ಮನುಸ್ಮೃತಿ : ೬.೭೨)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ರಾಗ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕಿ. ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಪಾಪವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ. ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ...

ಅಹಾ ರಾತ್ರ್ಯಾ ಚ ಯಾನ್ ಜಂತೂನ್ ಹಿನಸ್ತ್ಯಜ್ಞಾನತೋ ಯತಿಃ।

ತೇಷಾಂ ಸಾತ್ವಾ ವಿಶುದ್ ಧ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾನ್ ಷಡಾಚರೇತ್॥

(ಮನುಸ್ಮೃತಿ : ೬.೬೯)

ಹಗಲು–ರಾತ್ರಿಯ ಮಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಎಷ್ಟೋ ಕ್ರಿಮಿ–ಕೀಟಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಆ ದೋಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸನ್ಯಾಸಿಯು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಆರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಏಕಾಕ್ಷರಂ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಪರಂ ತಪಃ।

ಸಾವಿತ್ರ್ಯಾಸ್ತು ಪರಂ ನಾಸ್ತಿ ಮೌನಾತ್ ಸತ್ಯಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೆ॥ (ಮನುಸ್ಮೃತಿ : ೨.೮೩)

ಏಕಾಕ್ಷರ ರೂಪವಾದ 'ಓಂ' ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ವಾಚಕವಾಗಿದೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಈಶ್ವರನ ನಿಜನಾಮವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ತಪಸ್ಸು. ಸಾವಿತ್ರಿ (ಗಾಯತ್ರಿ) ಮಂತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲ. ಮೌನವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸತ್ಯ ಹೇಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಅರುಣಸ್ಮೃತಿಃ ಪುಟ ೨೧೬೦ –

ಅಥವಾ ಮುಚ್ಯತೆ ಪಾಪಾತ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪರಾಯಣಃ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇತ್ ಸರ್ವಂ ಶರೀರೇ ಯಚ್ಚ ಪಾತಕಮ್॥೧೨೧॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಭಸ್ಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಯಥಾ ವೇಗಗತೊ ವಹಿ। ಶುಷ್ಕಾರ್ದ್ರ ದಹತೀಂಧನಮ್।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈಸ್ತಥಾ ಪಾಪಂ ಶುಷ್ಕಾರ್ದ್ರ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯ॥೬೦॥

ಪ್ರಬಲವಾದ ಅಗ್ನಿ ಒಣಗಿದೆ – ಹಸಿಯಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಣ್ಣ–ದೊಡ್ಡ ಎಲ್ಲಾ ದೋಷ ಅಥವಾ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಬೃಹದ್ಯೋಗಿಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸ್ಮೃತಿ:–
ಗಾಯತ್ರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
ಸವ್ಯಾಹೃತಿಂ ಸಪ್ರಣವಾಂ ಗಾಯತ್ರಿಂ ಶಿರಸಾ ಸಹ।
ತ್ರಿಃ ಪಠೇದಾಯತ ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಸ ಉಚ್ಯತೆ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ದ ಜೊತೆಗೆ ಉಳಿದ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಮೂರು ಸಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ) ಇದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸುಸಂಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೃಹದ್ಯೋಗಿಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸ್ಮೃತಿ:– **(ಪುಟ ೨೬೦೪) ೨೭ ರಿಂದ ೬೪ರ ವರೆಗೆ**
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಶತಂ ಕಾರ್ಯ ಸರ್ವಪಾಪ ಪ್ರಣಾಶನಮ್।
ಉಪಪಾತಕಜಾತೀನಾಮನಾದಿಷ್ಟ ಸ್ಯ ಚೈವ ಹಿ॥ಬೃಹ. ೮.೬೬ **(ಪುಟ ೨೬೦೪)**

ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತದ ರೂಪವಾಗಿ ೧೦೦ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪಘಾತ 'ಕ (ಸಣ್ಣ ಅಪರಾಧ) ವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆ ಪಾಪದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಕ್ಕಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ೧೦೦ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತದ ರೂಪವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ೧೦೦ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರಿಂದ ಪುನಃ ಪಾಪದ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

"ಸಾಭಾರ–ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಸಂದೋಹದಿಂದ"



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಭವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

❖ ನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರದೂಷಣೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಗುಗ್ಗಳದಿಂದ ಸುಗಂಧಿತವನಾಗಿಸಿ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದ ದೀಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಡಿ.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧಾಸನ/ಸುಖಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಆಸನದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವಿರೋ, ಅದು ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಕುಚಾಲನೆಯಂತಿರಬೇಕು. ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ದುರಾಡಳಿತ ಮುಂತಾದವುಗಳು, ಯಾರು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೂ ಸಹ ಪ್ರಾಣಾಯಮ ಮಾಡಬಹುದು.

❖ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನವು ಇಡಾ (ಚಂದ್ರ), ಪಿಂಗಲಾ (ಸೂರ್ಯ) ನಾಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಜಾತೀಯ ತತ್ವಗಳು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳಿಯ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುವುದು.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವತಃ ಶಾಂತಿ, ನಿರ್ಮಲ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂ-ಡಿರುತ್ತದೆ.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಆಯಾಸದ ಅನುಭವವಾದರೆ ಮಧ್ಯೆ-ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಯಮ ಅಥವಾ ಸದಾಚಾರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಭೋಜನ ಸಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಲು, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯಬಾರದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು 'ಪೂರಕ', ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು 'ಕುಂಭಕ', ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು 'ರೇಚಕ' ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು 'ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕ' ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅರ್ಥ ಕೇವಲ ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ರೇಚಕವೇ ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಜೀವಿತದ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಹಾಗೂ ಸಂತುಲನೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನೂ ಸಹ ಸ್ಥಿರ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನಾಗಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೇ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ 'ಓಂ' ಅನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಗಾಯತ್ರಿ, ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ವೈದಿಕ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಧಿವತ್ತವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಣೆ ಅಥವಾ ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಖ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ತರದೇ ಸಹಜವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು, ಬೆನ್ನೆಲುಬು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಲೇ ಅಭ್ಯಾಸವು ಯಥಾನುಸಾರವಾಗಿ ಫಲಪ್ರದವಾಗುವುದು.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಚಂಚಲತೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಧೈರ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಥಾ ಸಿಂಹೋ ಗಜೋ ವ್ಯಾಘ್ರೋ ಭವೇದ್ ವಶ್ಯಃ ಶನೈಃ ಶನೈಃ।
ತಥೈವ ವಶ್ಯತೆ ವಾಯುರನ್ಯಥಾ ಹಂತಿ ಸಾಧಕಮ್॥

ಹೀಗೆಯೇ ಸಿಂಹ, ಆನೆ ಅಥವಾ ಹುಲಿಯಂತಹ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಅರಣ್ಯದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅತೀ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನಿಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

❖ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಗೀತೆಯ ಶ್ಲೋಕವನು ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತ ನ್ನಿ.

ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು।
ಯುಕ್ತಸ್ವಪಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ॥

ಅರ್ಥಾತ್, ಯಾವೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ ವಿಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಂಸಾರಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ದಿನಚರಿ ಇರೆ ಹಾಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲಗುವ-ಏಳುವ ಸಮಯವೂ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನವು ದುಃಖವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದೇ ಹೊರತು ಬೇರಾವುದನ್ನೂ ಅಲ್ಲ.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಶೌಚಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಆ ವರಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವುದಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಊಟದ ನಂತರ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ, ಲೋಳೆರಸ (ಎಲೋವೀರಾ) ದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದ. ನಿರ್ಮಲ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಏನಾದರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ

ಮಾಡುವುದಾದರೆ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಗ್ಗೆ ರಸ, ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಚಹಾ, ಕಾಫಿಯಂತಹ ಮಾದಕ, ಉತ್ತೇಜಕ ಹಾಗೂ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಂತರ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಯ ರಸ, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಚೆರ್ರಿ ಮುಂತಾದ ಫಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು.
- ಅನ್ನ, ನುಚ್ಚು ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಕಷ್ಟಕರವಾಗದಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಪರಾಂಠೆ, ತಿನ್ನು-ವ ಮನಸ್ಸಾದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಿರಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ತಿಂಡಿ ಒಳಿತಲ್ಲ. ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಒಂದು ದಿನ ಅನ್ನ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನುಚ್ಚು ಮತ್ತು ಹಾಲು, ಹಾಗೂ ಕೇವಲ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೆಯೇ ಕೇವಲ ರಸ ಅಥವಾ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆಯೂ ಸಿಗುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ತಿಂಡಿ ಬೇಸರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಜೀವನದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಹಾಗೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಯೂ ಕೂಡಾ ಆಗಿದೆ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಭೋಜನವು ಸಾತ್ವಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಅನ್ನ ಕಡಿಮೆಯಿರಲಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಹಿತವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಋತುಭೋಜನ, ಮಿತಭೋಜನ ಹಾಗೂ ಹಿತಭೋಜನ ಮಾಡಿರಿ. ಶಾಕಾಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭೋಜನವಾಗಿದೆ.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ತಣ್ಣನೆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.
- ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಭೋಜನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಭೋಜನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಮೂತ್ರ ಸಂಸ್ಥಾನ, ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.
- ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಋತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ

ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಋತು ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ ಮುಂತಾದ ಕಠಿಣ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಚಾರವಾಗಿದೆ. ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಕಪಾಲಭಾತಿ ಹಾಗೂ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅಧಿಕ ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಬೇಡ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದೊಂದು ಅಜ್ಞಾನವೇ ಆಗಿದೆ.

- ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೪ರಿಂದ ೬ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೃದಯರೋಗದಲ್ಲಿ ಬೈಪಾಸ್ ಅಥವಾ ಎಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್‌ನ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರವೇ ಅನುಲೋಮ. ವಿಲೋಮ, ಭ್ರಾಮರೀ ಹಾಗೂ ಉದ್‌ಗೀಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಶವಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಶೀಘ್ರವೇ ಲಾಭ ಸಿಗುವುದು.



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಬಂಧತ್ರಯಗಳು

ಯೋಗಾಸನಹಾಗೂಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದನಮ್ಮಶರೀರದಶಕ್ತಿಯುಬಹಿರ್ಗಮನವಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ನಾವು 'ಬಂಧ' ದಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನಾಗಿಸಬಹುದು. 'ಬಂಧ್' ದ ಅರ್ಥವೇ ಕಟ್ಟುವುದು. ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಈ ಬಂಧವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬಂಧದ ಹೊರತಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ, ಈ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ

ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳೂ ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೂ ಸೇರಬೇಕು. ನಂತರ ಕತ್ತನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ಕಂಠಕೂಪದಲ್ಲಿಡುವುದೇ 'ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಿ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಬಂಧವು ಕಂಠಸ್ಥಳದ ನಾಡಿ–ಜಾಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ

- ಕಂಠ ಮಧುರ, ಮೃದುಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗುವುದು.
- ಕಂಠದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣದ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಾಗುವುದು.
- ಗಂಟಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಲಾಭದಾಯಕವಾದುದು. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದಾಗಿದೆ.
- ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಜಾಗೃತಿಯನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ

ಜೀವವು ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉತ್ಕರ್ಷಗೊಂಡು ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೋ ಅದನ್ನು 'ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ' ಎನ್ನುವರು. ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನು ಸಹಜವಾಗಿ ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲಿಡಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ. ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎದೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೊಂಟದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಆದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಹ ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. (ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧ನು ನೋಡಿ).

ಲಾಭ

- ಉದರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು.

* ಉಸಿರನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ ಶೋಧವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಮೂಲಬಂಧ

ಸಿದ್ಧಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನ ಕುಳಿತು ಬಾಹ್ಯ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮಲದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಬಂಧದಿಂದ ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುವುದು. ಈ ಬಂಧವು ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕರ ಜೊತೆ 'ಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವೇ ಆಗುವುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಾಧಕನು ಇದನ್ನು ಹಲವು ಘಂಟೆಗಳವರೆವಿಗೂ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವರು. ದೀರ್ಘಾಭ್ಯಾಸವು ಯಾರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವೇ ಆಗಿದೆ.

ಲಾಭ

* ಇದರಿಂದ ಅಧೋವಾಯುವಿನ ಊರ್ಧ್ವಾಗಮನವಾಗಿ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಏಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಈ ಬಂಧವು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ.
* ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲೂ ಹಾಗೂ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಲು ಈ ಬಂಧ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.
* ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವರೇತವನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಬಂಧ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದಿ.

ಮಹಾಬಂಧ

ಪದ್ಮಾಸನ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೊಂದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಈ ಮೂರು ಬಂಧಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿದಾಗ 'ಮಹಾಬಂಧ' ವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳೂ ಸಿಗುವುದು. ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಬಂಧಗಳಿರುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ

* ಉಸಿರು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯಾಗುವುದು.
* ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಬಲದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
* ಮಹಾಬಂಧದಿಂದ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾದ ಸಂಗಮವು ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲದು.



ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಂಟು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಆದಾಗ್ಯೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಗುರುವಿನ ಕೃಪೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿಭಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಧಿಯಿಂದ ಎಂಟು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿರುವೆವು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಾಭವಾಗುವುದೋ, ಅದು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ.

- ವಾಯು, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ – ಈ ಮೂರು ದೋಷವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ದೂರವಾಗುವುದು.
- ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗುವುದು.
- ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಅಲರ್ಜಿ, ಮೈಗ್ರೇನ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ರೋಗ, ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯ–ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವುದು.
- ರೋಗ–ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ವಿಕಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವಿರಿ.
- ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಬರುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ, ಸ್ಮೃತಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಚುರುಕು ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ ಬರುವುದು.
- ಚಕ್ರಗಳ ಶೋಧ, ಭೇದನ ಹಾಗೂ ಜಾಗರಣದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ (ಕುಂಡಲಿನೀಯ ಜಾಗರಣ) ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು.
- ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥಿರ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಿತವಾಗುವುದು. ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು.
- ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಘಂಟೆಗಳ ತನಕ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಸ್ಥೂಲ ಹಾಗೂ ದೃಢಕಾಯ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುವುದು.

❖ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳು, ವಿಜಾತೀಯ ತತ್ವ, ಟಾಕ್ಸಿನ್ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು.

❖ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ, ಬಲಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ : ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನೋಪಯೋಗವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕುಳಿತು ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಡಾಯಾಫ್ರಾಮ್ ವರೆಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಸಹಜತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಡುವುದು 'ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ

ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ (ಸಂಕಲ್ಪ) ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಮಾನವಾದಿ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ. ಪವಿತ್ರತೆ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಶುಭವಿರುವುದು. ಅದು ಜೀವದ ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರವನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಂಕಲ್ಪದ ಜೊತೆಗೆ ಉಂಟಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯ

ಎರಡುವರೆ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಎರಡುವರೆ ಸೆಕೆಂಡನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಈ ರೀತಿ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೧೨ ಸಲ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ೫ ನಿಮಿಷ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ, ಲಂಗ್ ಫಾಯ್‌ಬ್ರೋಸಿಸ್, ಮಸ್ಕ್ಯುಲರ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಾಫಿ, ಎಂ. ಎಸ್., ಎಸ್. ಎಲ್. ಇ. ಹಾಗೂ ಮುಂತಾದ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ೧೦ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೧೨ ಸಲ, ಈ ರೀತಿ ಐದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೬೦ ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ ೨ ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ೧೨೦ ಸಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾದ ೫ ಘಂಟೆಗಳ ನಂತರವೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಎರಡೂ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವೇ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವಾಗುವುದು.

ವಿಶೇಷತೆ

❖ ಯಾರಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗವಿದೆಯೋ, ಅವರು ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ

ಭಸ್ತ್ರಿಕಾವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

❖ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಬಾರದು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಡಾಯಾಫ್ರಾಮ್‌ವರೆಗೂ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಯೇ ಉಬ್ಬುವುದು. ಡಾಯಾಫ್ರೈಗ್ಮೆಟಿಕ್ ಡೀಪ್ ಬ್ರೀದಿಂಗ್‌ನ ಹೆಸರೇ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಆಗಿದೆ.

❖ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಂದಗತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿ.

❖ ಕಫದ ಅಧಿಕತೆ ಅಥವಾ ಸೈನಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಎರಡು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯ ನಾಳ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆರೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಬಲಗಡೆಯ ಸ್ವರವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಎಡಗಡೆ ಬಂಧಿಸಿ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಮಂದ, ಮಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸ್ವರಗಳು ಇಡಾ ಹಾಗೂ ಪಿಂಗಲಾದಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ 'ಓಂ' ಅನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೂಪವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲಾಭ

❖ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಅಲರ್ಜಿ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ದಮ್ಮು, ಹಳೆಯ ಕಫ, ಸೈನಸ್ ಮುಂತಾದ ಕಫಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೂ ಸಹ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುವುದು.

❖ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾಗೂ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಮುಂತಾದ ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುವುದು.

❖ ಮೂರು ದೋಷಗಳು ಸರಿಯಾಗುವುದು ರಕ್ತ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುವುದು, ಶರೀರದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು ಈ ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ : ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಹಣೆ, ಅರ್ಥಾತ್ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಜ್ವಲ, ಕಾಂತಿ, ಚುರುಕು, ಪ್ರಕಾಶ ಮುಂತಾದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆ (ಹಣೆ) ಯಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ, ಹಾಗೂ ಚುರುಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೋ, ಅದೇ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಿ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಭಸ್ತ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಪೂರಕದಲ್ಲಿ ಸಮಾನರೂಪವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದು ಹಣೆಯಕಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೇಚಕ, ಅರ್ಥಾತ್ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಶ್ವಾಸವು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಡಲಾಗುವುದು. ಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಾರಣದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೆಯೇ ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಹಾಗೂ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಲಪ್ರಯೋಗವಾಗುವುದು.

ಕಪಾಲಭಾತಿ ಸಮಯ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ

ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ದೋಷ ಅಥವಾ ವಿಕಾರ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಈರ್ಷ್ಯೆ, ರಾಗ ದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ರೋಗವು ನಾಶವಾಗುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುವ ಸಮಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುವುದು.

ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯ

ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಲಯದ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸಹಜರೂಪವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೬೦ ಸಲ ಹಾಗೂ ೫ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೩೦೦ ಸಲ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗುವುದು. ಅತ್ಯಧಿಕ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಬಲಹೀನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ೨-೩ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವನ್ನು. ಆದರೆ ೧೦-೧೫ ದಿನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ೫ ನಿಮಿಷ ನಿರಂತರ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಪಾಲಭಾತಿಯು ಒಂದು ಆವೃತ್ತಿ ೫ ನಿಮಿಷ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಲಾಭ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೂ ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ೧೫ ನಿಮಿಷದವರೆಗೂ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಪಾಲಭಾತಿಯನ್ನು ೧೫ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೧೫ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೩ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ೯೦೦ ಸಲ ಕಪಾಲಭಾತಿಯಾಗುವುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಬಿಳಿಕಲೆ, ಸೋರಿಯಸಿಸ್, ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ, ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಓವರಿ, ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಎಸ್. ಎಲ್. ಈ ಯಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗಳು ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಾಯಂಕಾಲವೂ ಸಹ ಕಪಾಲಭಾತಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ-ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲಾಭ

- ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಮುಖಮಂಡಲದ ಕಾಂತಿ, ಚುರುಕು, ತೇಜಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

- ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಫ ರೋಗ, ದಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸ, ಅಲರ್ಜಿ, ಸೈನಸ್, ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುವುದು.
- ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದು.
- ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹ, ಗ್ಯಾಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಕಿಡಿ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಸ್ಟೆಟ್‌ನಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ದೂರವಾಗುವುದು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ಭಯಾನಕ ರೋಗ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಿಂದ ಸುಮಾರು ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮಧುಮೇಹ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಹೆಚ್ಚಾದ ತೂಕ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ೪ ರಿಂದ ೬ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ (Arteries) ಬರುವ ಅವರೋಧ (Blockage) ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು.
- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಲಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದು.
- ಚಕ್ರಗಳ ಶೋಧನ ಹಾಗೂ ಮೂಲಾಧಾರ-ಚಕ್ರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ್-ಚಕ್ರಪರ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವಾಗುವಂತಾಗುವುದು.
- ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಮಾಶಯ, ಆಗಾಶಯ (ಪ್ಯಾನ್ಕ್ರಿಯಾಜ್), ಯಕೃತ್ತು, ಗುಲ್ಮ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಪ್ರಾಸ್ಟೆಟ್ ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಲಾಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಲಾಭವಾಗುವುದು. ದುರ್ಬಲ ಉದರವನ್ನು ಪ್ರಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದುದು.

ತೃತೀಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ : ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ತ್ರಿಬಂಧದ ಜೊತೆಗೆ)

ವಿಧಿ :

- ಸಿದ್ಧಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.
- ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೂಲಬಂಧ, ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಹೊರಗಡೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ.
- ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಗ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಡೆಗಟ್ಟದೆಯೇ ಪುನಃ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಶ್ವಸನ-ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.

ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಸಮಾನ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ

ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳು, ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಧಾರೆ ಹರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದೋ, ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳೂ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ದೂರವಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಶಿವಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಆಧಿ-ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಸಂಹಾರಕ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರವೇ ಫಲದಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯ

೩ ರಿಂದ ೫ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ೩ ರಿಂದ ೫ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ಸೆಕೆಂಡ್ ತಡೆದು ಹಿಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪುನಃ ೩ ರಿಂದ ೫ ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಇದೇ ರೀತಿ ಸುಮಾರು ೨೦ ರಿಂದ ೨೫ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು. ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟದೆಯೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಏನಾದರೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಮಧ್ಯೆ ೧-೨ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ೨ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೫ ಬಾರಿ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಆರಾಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ೫ ಬಾರಿ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗುದಾಭ್ರಂಶ, ಪೈಲ್ಸ್, ಫಿಶರ್, ಫಿಸ್ಟುಲಾ, ಯೋನಿಭ್ರಂಶ, ಬಹುಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದನ್ನು ೧೧ ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದ ಇಚ್ಛೆತ ಸಾಧಕ ಹಾಗೂ ಊರ್ಧ್ವರೇತಾ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಇರುವ ಸಾಧಕ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ೨೧ ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಾಭ

ಇದು ಹಾನಿರಹಿತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ದೂರವಾಗುವುದು. ಜಠರಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಶೋಧಕವಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಗತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ಶೀಘ್ರಪತನ ಮುಂತಾದ ಧಾತು-ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ಹಾಗೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಹೀನತೆ ಅಥವಾ ರೋಗಪೀಡಿತ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಮ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನಾಗಿಸಲು ತ್ರಿಬಂಧ-ಪೂರ್ವಕ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಚತುರ್ಥ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:ಉಜ್ಜಾಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕತ್ತನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಆಗ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಂಠದಿಂದ ಧ್ವನಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನೋಪಯೋಗಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಂಠವನು ಸ್ವಲ್ಪ

ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಯುವಿನ ಸ್ಪರ್ಶ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ವಾಯುವಿನ ಘರ್ಷಣೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಾಗಬಾರದು. ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಧ್ವನಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡದೆಯೇ ಕೇವಲ ಪೂರಕ-ರೇಚಕದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೂರಕದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಂಭಕದ ಸಮಯ ಪೂರಕವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಅ ಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಕುಂಭಕದ ಸಮಯ ಪೂರಕಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಕುಂಭಕ ೧೦ ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಜಾಲಂಧರ-ಬಂಧ ಮತ್ತು ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಗಡೆಯ ನಾಸಿಕವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಎಡಗಡೆಯ ನಾಸಿಕದಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭ

ವರ್ಷವಿಡೀ ಇರುವ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಥೈರಾಯಿಡ್, ಸ್ನೋರಿಂಗ್, ಸ್ಲೀಪಏಪ್ನಿಯಾ, ಹೃದಯರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಉಬ್ಬಸ ಹಾಗೂ ಕಂಠವಿಕಾರ ಟಾನ್ಸಿಲ್, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಜೀರ್ಣ, ಜಲೋದರ, ಕ್ಷಯ, ಜ್ವರ, ಗುಲ್ಮ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಗಂಟಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಸಲು, ನಿರೋಗ ಹಾಗೂ ಮಧುರವಾಗಿಸುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ತೊದಲುನುಡಿಯು ಸರಿಯಾಗುವುದು.

ಪಂಚಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ : ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ನಾಸಿಕವನುಖ ಬಂಧಿಸುವ ವಿಧಿ

ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಗೈ ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಬಲಭಾಗದ ಸ್ವರ (ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿ) ಹಾಗೂ ಅನಾಮಿಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಭಾಗದ ಸ್ವರವನ್ನು ಬಂಧಿಸಬೇಕು. ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಅಂಗೈಯನ್ನು ನಾಸಿಕದ ಎದುರು ಇಡದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

(ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ-ಸಂಖ್ಯೆ ೨ ಮತ್ತು ೩ನ್ನು ನೋಡ)

ಇಡಾ ನಾಡಿ (ವಾಮ ಸ್ವರ) ಸೋಮ, ಚಂದ್ರಶಕ್ತಿ, ಅಥವಾ ಶಾಂತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಡಿ ಶೋಧನದ ಕಾರಣ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಮವನ್ನು ಎಡನಾಸಿಕದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಉಂಗುಷ್ಠದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಬಲಭಾಗದ ನಾಸಿಕವನ್ನ ಬಂಧಿಸಿ ಮೂಗಿನ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ, ಅನಾಮಿಕ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮದಿಂದ ವಾಮಸ್ವರವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಬಲಭಾಗದ ನಾಸಿಕದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದಗತಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ 'ಗೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಮಂದಗತಿ, ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವನ್ನಾಗಿಸಿ. ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬುರುಕು ಧ್ವನಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಶ್ವಾಸವು ಪೂರ್ಣ ಹೊರಗೆ

ಹೋಗುವುದರಿಂದ ವಾಮಸ್ವರವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಬಲಭಾಗದ ನಾಸಿಕದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಡಭಾಗದ ನಾಸಿಕದಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಬಿಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪೂರ್ಣವಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿ ಈ ವಿಧಿಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅರ್ಥಾತ್ ಎಡನಾಸಿಕದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಮತ್ತೆ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸವಾಗುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಯಾಸವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ೩ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ೧೦ ನಿಮಿಷದವರೆಗೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಐದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರ-ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನೇ ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಉರ್ಧ್ವರೇತಸ್' ಆಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಪ್ರಾಚೀನ ಯೋಗದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ 'ಓಮ್'ನ ಮಾನಸಿಕ ರೂಪವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಮನನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನದ ಉನ್ನತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವಸ್ಥಿತಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಮಾಡುವಾಗ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಡಾ ಹಾಗೂ ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸದ ಘರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮಂಥನವಾಗುವುದರಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ್-ಚಕ್ರಪರ್ಯಂತ ಒಂದು ದಿವ್ಯಜ್ಯೋತಿಯ ಊರ್ಧ್ವಸ್ಫುರಣವಾಗುವುದೆಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ.

ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ದಿವ್ಯ ಆಲೋಕದಿಂದ ದೇದೀಪ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೬೭ರ ಅನುಸಾರ ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಹಾಗೂ ಒಳಗೆ ದಿವ್ಯ ಆಲೋಕ, ಜ್ಯೋತಿ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ 'ಓಂ ಖಂ ಬ್ರಹ್ಮ' ನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿ. ವಿಶ್ವವನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪರಮೇಶ್ವರನು ತನ್ನ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ: ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನನಗೆ ಡೋಲಾಯಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವನೆಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ. 'ಶಕ್ತಿಪಾತ' ದ ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತನ್ನನೇ ದೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನು. ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಗುರು ಮಾತ್ರ ಪ್ರೇರಕನು. ಗುರು ಮಾತ್ರವೇ ದಿವ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸೆರಿಸುವನು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ 'ಶಕ್ತಿಪಾತ' ಶಕ್ತಿಯು ಅಸೀಮ ಸಿಂಧು ಓಂ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಮಾಡುವನು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ದಿವ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಡೋಲಾಯಮಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಈ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲಾಭ ಸಿಗುವುದು. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಸ್ವತಃ ಒಂದು ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ಫುರಿಸುವುದು. ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗೃತವಾಗುವುದು. ನೀವು ಉರ್ಧ್ವರೇತಾ ಆಗುವಿರಿ ಮತ್ತು 'ಶಕ್ತಿಪಾತ' ದ ದೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ದೀಕ್ಷಿತರಾಗುವಿರಿ.

ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯ

ಎಡಗಡೆಯ ನಾಸಿಕದಿಂದ ಸುಮಾರು ಎರಡುವರೆ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಲಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರುವುದು ಹಾಗೂ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಲಭಾಗದ ನಾಸಿಕದಿಂದ ಸುಮಾರು ಎರಡುವರೆ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ ಹಾಗೂ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಸಹಜ ರೂಪವಾಗಿ ಎರಡುವರೆ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅಡೆ-ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಎರಡುವರೆ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಂದು ಲಯದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸುಮಾರು ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಡಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು. ಅಧಿಕ ಬಲದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ೫-೭ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ೫ ನಿಮಿಷ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಮರ್ಥರಾಗುವಿರಿ.

೧೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಷ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ೧ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬ ಸಲ ಐದು ನಿಮಿಷದ ಒಂದು ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಸುಮಾರು ೩೦ ಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಸ್ಥ, ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಗ್ರಸ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಲ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಸಮಯ ೧೫ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೯೦ ಸಲ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ನಿಷ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಿಳಿಕಲೆ, ಸೊರಾಯಿಸಿಸ್, ಮಸ್ಕ್ಯುಲರ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಾಫಿ, ಎಸ್. ಎಲ್. ಈ., ಇನ್ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ, ಎಚ್. ಐ. ವಿ. ಏಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಕಿಡಿ ಮುಂತಾದ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮವನ್ನು ೩೦ ನಿಮಿಷದವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪಕ್ವವಾದಲ್ಲಿ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ೧೫ ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯೂ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಾಭ

❖ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಕೋಟಿ, ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಲಕ್ಷ, ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಇನೂರಹತ್ತು ನಾಡಿಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ದಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥ, ಕಾಂತಿಮಯ ಹಾಗೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವುದು.

❖ ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮವಾತ, ಗಠಿಯಾ, ಕಂಠವಾತ, ಸ್ನಾಯು-ದುರ್ಬಲತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ತ ವಾತ ರೋಗ, ಮೂತ್ರರೋಗ, ಧಾತುರೋಗ, ಶುಕ್ರಕ್ಷಯ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಶೀತಪಿತ್ತ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪಿತ್ತ ರೋಗ, ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಹಳೆಯ ಕಫ, ಸೈನಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕಫ ರೋಗ, ದೂರವಾಗುವುದು. ಮೂರು ದೋಷಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು.

❖ ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳ (Arteries) ಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅವರೋಧ (ಬ್ಲಾಕೇಜ್) ವು ತೆರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ಮೂವತ್ತರಿಂದ ಶೇಕಡ ನಲವತ್ತರವರೆಗೆ ಬ್ಲಾಕೇಜ್ ತೆರೆಯುವುದು. ಹೀಗೆ ನಾವು ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಅನುಭವವಾಗಿರುವುದು.

❖ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಟ್ರ್ಯಾಯ್‌ಗ್ಲಿಸರಾಯಿಡ್ಸ್, ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್. ಅಥವಾ ಎಲ್. ಡಿ. ಎಲ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಅನಿಯಮಿತತೆಯು ದೂರವಾಗುವುದು.

❖ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಂತೆ

ಎನ್ನಿಸುವುದು. ಆನಂದ, ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಭಯತೆಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು.

❖ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ತನು, ಮನ, ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗ ದೂರವಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಓಂಕಾರದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಂತೆನಿಸುವುದು.

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ೨೫೦ ರಿಂದ ೫೦೦ ಸಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರ-ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾದ ಕುಂಡಲಿನೀ-ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಅರ್ಥಾತ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಹೆಚ್ಚಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು 'ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದ ಉಪಾಯ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು' ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಷಷ್ಠ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ : ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಾಸಿಕದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರ ಎರಡೂ ಕಡೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ (ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ-ಸಂಖ್ಯೆ ೪ನು ನೋಡಿ). ಈಗ ದುಂಬಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೆ ಝೇಂಕರಿಸುವ ನಾದರೂಪದಲ್ಲಿ 'ಓಮ್' ನ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಮತ್ತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿ.

ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತನ ಚೈತನ್ಯ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಚೈತನ್ಯ. ಭಗವಂತನ ಆಗ್ರಹದ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ಮಯ ಹಾಗೂ ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ದಿವ್ಯ ಸಂಕಲ್ಪ ಅಥವಾ ವಿಚಾರವಿರಬೇಕು. ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಭಗವಂತನ ಕರುಣೆ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದದ ಧಾರೆಯು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದು. ನನ್ನ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ನನಗೆ 'ಋತಂಭರಾ ಪ್ರಜ್ಞಾ' ದಿಂದ ಸಂಪನ್ನನಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಶುದ್ಧ ಭಾವದಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಪುಂಜ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಸ್ವತಃ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯ

೩ ರಿಂದ ೫ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಭ್ರಾಮರೀ ಪೂರ್ಣವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಪುನಃ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ದುಂಬಿಯ ಧ್ವನಿಯನುಂಟು ಮಾಡಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ೫ ರಿಂದ ೭ ಭಾರಿ ಬಾರಿ ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಮಾರು ೩

ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಡಿಪ್ರೆಶನ್, ಶಾರ್ಕಿಸನ್, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಹೃದಯರೋಗ, ನೇತ್ರರೋಗ ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಮಗ್ನರಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಯೋಗಿಯು ೧೧ ರಿಂದ ೨೧ ವರೆಗೆ ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಲಾಭ

ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ದೂರವಾಗುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಉತ್ತೇಜಕ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸಪ್ತಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ : ಉದ್‌ಗೀಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

೩ ರಿಂದ ೫ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಂದು ಲಯದ ಜೊತೆಗೆ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರ ಓಮ್ ಶಬ್ದದ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಸುಮಾರು ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗುವ ಮುನ್ನ ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಲಯದ ಜೊತೆಗೆ ೩ ರಿಂದ ೫ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಪುನಃ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಓಮ್‌ನ್ನು ಧ್ವನಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಸುಮಾರು ೩ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೭ ಸಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಉದ್‌ಗೀಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತಿಯಿರುವವರಿಗೆ ೫ ರಿಂದ ೧೦ ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಉದ್‌ಗೀಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಭ್ರಾಮರೀ ಹಾಗೂ ಉದ್‌ಗೀಥ ಎರಡೂ ಸಹ ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇದನ್ನು ಯಾವೊಬ್ಬ ಸಾಧಕನು ದೀರ್ಘಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ : ಪ್ರಣವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಉದ್‌ಗೀಥ್ 'ಓಮ್' ನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಭಗವಂತನು ಧ್ರುವಗಳ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಓಂಕಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರುವನು. ಈ ಪಿಂಡ (ದೇಹ) ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಓಂಕಾರಮಯವಾಗಿದೆ. 'ಓಂಕಾರ' ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆಕೃತಿ ವಿಶೇಷವಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅದೊಂದು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ. ಅದು ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸಂಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಪ್ರೇಕ್ಷಕನಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಷ್ಮ ಗತಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸದ ಗತಿ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ತನಗೆ ಆ ಶ್ವಾಸದ ಗತಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಆಗಬಾರದು ಹಾಗೂ ನಾಸಿಕದ ಎದುರು ದಾರವನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ಅದು ಅಲುಗಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ವಾಸವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗಿನವರೆಗೂ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸದ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭೂತಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸದ ಆಳವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಸಹ ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆ

'ಗ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿ, ಅರ್ಥಾತ್ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವಪೂರ್ವಕ ಓಂಕಾರದ ಜಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ತಂತ ್ನೇ ಆಗುವಂತಾಗುವುದು. ಓಂಕಾರದ ಜೊತೆಗೆ ವೇದಗಳ ಮಹಾನ್ ಮಂತ್ರವಾದ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ 'ವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜಪ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತದ್ರೂಪನಾಗುತ್ತ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಪಮ ದಿವ್ಯ ಆನಂದವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಲಗುವಾಗಲೂ ಈ ರೀತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯೂ ಯೋಗಮಯವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ದುಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ ಬೇಗ ಬರುವುದು ಹಾಗೆಯೇ ಗಾಢವಾಗಿರುವುದು.

ಪ್ರಣವ (ಓಂಕಾರ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಮಯ

ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಎಂದಾದರೂ ಒಂದು ಲಯದ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ವಾಸಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ೧೦ ರಿಂದ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ೧೦ ರಿಂದ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವು ಹೊರ ಬರುವುದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವು ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಬಾಹ್ಯ, ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ, ಭ್ರಾಮರೀ ಹಾಗೂ ಉದ್‌ಗೀಥದ ನಂತರ ಈ ಪ್ರೇಕ್ಷಾಧ್ಯಾನ ರೂಪವಾದ ಓಂಕಾರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದು. ೩ ರಿಂದ ೫ ನಿಮಿಷ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಹ ಈ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಮಾಧಿಯ ಅಭ್ಯಾಸೀ ಯೋಗಿ ಸಾಧಕ ಓಂಕಾರದ ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ವಾಸದ ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸಮಯಾವಕಾಶದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಘಂಟೆಗಳತನಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನ ಯಾವುದೇ ಧ್ವನಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅರ್ಥಾತ್ ಈ ಧ್ವನಿರಹಿತ ಸಾಧನ ಸಾಧಕನನ್ನು ಒಳಗಿನ ಗಾಢಮೌನದೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವನ್ನು ವಿಶ್ವಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಸಾಧನದಿಂದ. ಅರ್ಥಾತಿ ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿರಂತರತೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ನಿರಂತರೆಯಿಂದ ಧಾರಣೆ, ಧಾರಣೆಯ ನಿರಂತರತೆ ಅಥವಾ ದೃಢತೆಯಿಂದ ದ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ನಿರಂತರತೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಸಹಜ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಧಾರಣೆ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಯ ಸಂಯೋಗದಿಂದ **'ತ್ರಯಮೇಕತ್ರ ಸಂಯಮಃ'** ಸಂಯಮ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಸಂಯಮದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾಲೋಕ, ಪ್ರಜ್ಞಾಲೋಕದಿಂದ ಸೆಲ್ಫ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಸೆಲ್ಫ್ ರಿಯಲೈಜೇಶನ್‌ನ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಕನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ನಾಲ್ಕು ಕಡೆಯಲ್ಲು ಒಂದು ಪ್ರಖರದ ತೇಜೋಮಂಡಲ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಅಭೇದ್ಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚವಾಗಿ ಸಾಧಕನ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.



ರೋಗೋಪಚಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

೧. ಸೂರ್ಯಭೇದಿ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಂಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಧ್ಯಾನೋಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಲನಾಸಿಕದಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿದ ನಂತ 'ರ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧದ ಜೊತೆಗೆ ಕುಂಭಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಆವೃತ್ತಿಯು ೩.೫ ಅಥವಾ ೭ ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ೧೦ ರವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಕುಂಭಕದ ಸಮಯ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನವಿಡಿ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ವಾಯು ಮತ್ತು ಕಫದಿಂದ ಉತ್ಪನ-ವಾಗುವ ರೋಗ, ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯ ದೋಷ, ಉದರ-ಶೂಲೆ, ಕುಷ್ಟರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ, ಅಜೀರ್ಣ, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಂಭಕವಲ್ಲದ ಸೂರ್ಯಭೇದಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಗತಿ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಶೀಲತ 'ಯ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ೨೭ ಚಕ್ರವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ೩ ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

೨. ಚಂದ್ರಭೇದಿ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರಾಂಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬಲ ನಾಸಿಕದಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ಕಡೆಗೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಜಾಲಂಧರ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ತದ ನಂತ 'ರ ಬಲ ನಾಸಿಕದಿಂದ ವಿರೇಚನಗೊಳಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಂದ್ರಸ್ವರದಿಂದ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಸ್ವರದಿಂದ ವಿರೇಚನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಸೂರ್ಯಭೇದಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕುಂಭಕದ ಸಮಯ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರಮಂಡಲದ ಪ್ರಕಾಶದೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭ:

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೀತ ಆವರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆ ದೂರವಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ತೇಜಕಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ಪಿತ್ತದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗುವ ಉರಿಯುವಿಕೆಗೂ ಇದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

೩. ಕರ್ಣ ರೋಗಾಂತಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ನಾಸಿಕದಿಂದ ಪೂರಕಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ನಾಸಿಕವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಪೂರಕಗೊಳಿಸಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಲಾಗುವುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಯತ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಯಾವಾಗ ವಾಯುವು ಕಿವಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದೋ ಆಗ ಕಿವಿಯಿಂದ ಸ್ವತಃ ಒಂದು ಧ್ವನಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಇದರ ವಿಧಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ೪–೫ ಸಲ ಮೇಲೆ ಬಿಡಿ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ನಾಸಿಕದಿಂದ ವಿರೇಚನಗೊಳಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ೨–೩ ಸಲ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲಾಭ

ಕರ್ಣರೋಗಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸುವುದು

೪. ಶೀತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೈಯನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲಿಡಿ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ನಾಳದ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಾಯನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಬಾಯಿಂದ ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ತಡೆದು ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ನಾಸಿಕದಿಂದ ವಿರೇಚನಗೊಳಿಸಿ. ನಂತರ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಬಾಯಿಂದ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ವಿರೇಚನಗೊಳಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ೫ ರಿಂದ ೧೦ ಬಾರಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

ವಿಶೇಷತೆ

ಕುಂಭಕದ ಜೊತೆಗೆ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಫ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ರೋಗಿಗಳು ಶೀತಲ ಹಾಗೂ ಶೀತಕಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.

ಲಾಭ

- ನಾಲಿಗೆ, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಗುಲ್ಮ, ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.
- ಇದರ ಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ ಹಸಿವು–ದಣಿವು ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾದುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಸುವುದು.

೫. ಸೀತ್ಕಾರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಧ್ಯಾನೋಪಯೋಗಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ಅಂಗಳಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೇಲಿನ–ಕೆಳಗಿನ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ. ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ 'ಸೀ–ಸೀ' ಯ

ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಾಯಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಆರಾಮವಾಗಿರುವಿರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಇರಿ. ಮತ್ತೆ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿರೇಚನಗೊಳಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಶೇಷತೆ

- ಕುಂಭಕವಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಪೂರ್ಣ ಸಮಯ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಲಾಭ

- ಗುಣ-ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಲಾಭವು ಶೀತಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತೆಯೇ ಇರುವುದು.
- ದಂತಕ್ಷಯ, ಪಾಯರಿಯಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲದೆ ಗಂಟಲು, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆಯ ರೋಗವೂ ದೂರವಾಗುವುದು.
- ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಶೀತಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ೧೦ ರಿಂದ ೨೦ ರವರೆಗೆ ಆವೃತ್ತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಾಗುವುದು.

೬. ಮೂರ್ಛಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ನಾಸಿಕದಿಂದ ಪೂರಕಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತಲೇ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಆಕಾಶದ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಅಂತಃಕುಂಭಕ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ತಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿರೇಚನ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಮತ್ತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ಪೂರಕ, ಆಕಾಶ-ದೃಷ್ಟಿ, ಕುಂಭಕ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೫ ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲಾಭ

ತಲೆ-ನೋವು ವಾಯು-ಕಂಪನ, ಸ್ನಾಯು-ದುರ್ಬಲತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನೇತ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನಾಗಿಸಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

೭. ಪ್ಲಾವಿನೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ವಾಯುಧೌತಿಯಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆ ಬಾಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯು ವಾಯುವಿನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಮತ್ತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಕುಡಿದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಾಯು ತ

'ಕ್ಷಣವೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕುಡಿದು ಮೇಲಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರ ತ 'ಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ

ಉದರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಮಿಯು ನಾಶವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವುದು. ದೂಷಿತ ವಾಯು ದೂರವಾಗುವುದು.

೮. ಕೇವಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪೂರಕ-ವಿರೇಚನವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರಕದ ಜೊತೆಗೆ 'ಓಮ್' ನ ಉದ್‌ಗೀಥರ ರೂಪವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಈರ ರೀತಿ ಶ್ವಸನ-ಪ್ರಶ್ವಸನದ ಜೊತೆಗೆ 'ಓಮ್' ನ ಉದ್‌ಗೀಥದ ರೂಪವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ 'ಅಜಪಾ-ಜಪ' ನಿರಂತರ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು.

ಲಾಭ

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಶೀಘ್ರವೇ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅಜಪಾ-ಜಪ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು.

೯. ನಾಡಿ-ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಾಗೀ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮದಂತೆಯೇ ಬಲನಾಸಿಕವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಎಡ ನಾಸಿಕದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೂರ್ಣ ಶ್ವಾಸವು ಒಳಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಒಳಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಮೂಲಬಂಧ ಹಾಗೂ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ತೆಗೆದು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ' ಮಂದಗತಿಯಿಂದ ಬಲಗಡೆಯ ಸ್ವರದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಂತಃ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿ. ಯಥಾ ಶಕ್ತಿ ಒಳಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆದು ಮತ್ತೆ ಎಡ ಸ್ವರದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ತ 'ಗೆಯಿರಿ. ಇದೊಂದು ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ನಾಡಿ ಶೋಧನ ತಡೆದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಪೂರ್ಣವಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾಸಿಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಡದೆ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಲಾಭವಾಗುವುದು; ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹಾಗೂ ಬಿಡುವ ಸಮಯ ಉಸಿರಾಟದ ಯಾವ ಧ್ವನಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಡಾಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಇಚ್ಛೆ ಇರುವವರೆಗೂ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ಅಂತಃ ಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ರೇಚಕದ ಅನುಪಾತ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ೧:೨:೨ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ, ಅರ್ಥಾತ್ ೧೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡಿನವರೆಗೆ ಅಂತ 'ಃ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ೨೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಇದರ ಅನುಪಾತ ೧:೪:೨ ವರೆಗೂ ಇಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆದ ನಂತರ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ

ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ೧:೪:೨:೨ ರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪೂರಕ, ಅಂತಃಕುಂಭಕ, ರೇಚಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿರದೆಯೇ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಸಹಜತೆಯಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವುದೋ ಅಷ್ಟೇ ಅಧಿಕ ಲಾಭವಾಗುವುದು. ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಇಡುವುದು ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅನುಪಾತವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದು. ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಓಮ್ ಅಥವಾ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದ ಮಾನಸಿಕ ರೂಪವಾಗಿ ಜಪ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಮನನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಲಾಭ

ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭವು ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತೆಯೇ ಇದೆ. ಮಸ್ಕ್ಯುಲರ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಾಫಿ, ಎಮ್. ಎಸ್. ಎಸ್. ಎಲ್. ಈ., ಪೋಲಿಯೋ, ನಾಡಿತಂತ್ರದ ವಿಕೃತಿ ಅಥವಾ ಆಟೋಇಮ್ಯೂನಡಿಜೀಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸನಿಹಿತವಾದ ಶಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಚಕ್ರ

ಮಾನವ-ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾದ ಚಕ್ರ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ತ ಚಕ್ರ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೂಲದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೂ ಕೂಡಿದೆ. ಸಾಧಾರಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಕ್ರ ಅರಳದಿಂದ ಕಮಲದಂತೆ ಅಧೋಮುಖವಾಗಿ ಅವಿಕಸಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ-ಪಾಲನೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ಯೋಗಿಕ ವಿಧಿಗಳಿಂದ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿ ಯಾವಾಗ ಈ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ವಿಕಸನವಾಗುವುದೋ ಆಗ ಅವರ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಲ್ಪಡುವ ಚಕ್ರಗಳ ಆಕೃತಿಗಳು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪ್ರತೀಕಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ Pelvic Plexus (ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್) ಮುಂತಾದ ಆಂಗ್ಲ ಹೆಸರೂ ಸಹ ಅದರ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ಥಾನವನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅದು ಸಂಕೇತ-ಮಾತ್ರವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರ್ಣನೆ

ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಭಗವಂತನು ಅಥರ್ವಣವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವನು:

ಅಷ್ಟಾಚಕ್ರಾ ನವದ್ವಾರಾ ದೇವಾನಾಂ ಪೂರಯೋಧ್ಯಾ।
ತಸ್ಯಾಂ ಹಿರಣ್ಯಯಃ ಕೋಶಃ ಸ್ವರ್ಗೋ ಜ್ಯೋತಿಷಾವೃತಃ॥

(ಅತರ್ವಣವೇದ ೧೦-೨-೩೧)

ದೇವಮಾನ್ಯರ ನಗರವಾದ ಅಯೋಧ್ಯಾರೂಪಿಯಾದ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಒಂಭತ್ತು ದ್ವಾರ (ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಎರಡು ನಾಸಿಕ, ಎರಡು ಕಿವಿ, ಮುಖ, ಪಾಯು ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥ) ವಿದೆ. ಈ ನಗರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇದೀಪ್ಯಮಾನವಾದ ಹಿರಣ್ಮಯ ಕೋಶವಿದೆ. ಅದು ಅನಂತ, ಅಪರಿಮಿತ, ಅಸೀಮ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ ಹಾಗೂ ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೀ ಉಪಾಸಕ ಸಾಧಕನೇ ಈ ದಿವ್ಯಕೋಶ (ಖಜಾನ) ವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ನಾವು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

೧. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ (Pelvic Plexus i. e., Root Plexus vis-a-vis Reproductory System)

ಈ ಚಕ್ರ ಗುದದ್ವಾರಾದಿಂದ ೨ ಅಂಗುಲ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥಮೂಲದಿಂದ ಅಂಗುಲ ಕೆಳಗೆ ಇದೆ. ಇದರ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ (ಸರಸ್ವತಿ) ನಾಡಿ ಮತ್ತು ವಾಮ ಕೋಣದಿಂದ ಇಡಾ (ಗಂಗಾ) ನಾಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಮುಕ್ತ ತ್ರಿವೇಣಿಯೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದ್ದೆ. ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಆಧಾರವಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ದಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮ-ಕೌಶಲ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದರಿಂದ ಪುರುಷನು ಊರ್ಧ್ವರೇತ

೨, ತೇಜೋಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ-ಸಂ-೫ರಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಈ ಪ್ರಥಮ ಚಕ್ರ ಮೂಲಾಧಾರದ ಸವಿತಾ (ಬುದ್ಧಿಯ ಚುರುಕುತನ) ದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತ 'ಮಾನಸ-ರಶ್ಮಿಗಳು' ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿ ಅಥವಾ ಟಾರ್ಚ್‌ನ ಮಂದ ಜ್ಯೋತಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಬರುವ ಬೆಳಕು ಆ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದ ಎದುರಿನಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗಾಢಾಂಧಕವು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ-ಸಾಧನಾ ಹಾಗೂ ಧಾರಣಾ-ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಈ ಅ ಂಧಕಾರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ 'ಮೂಲಾಧಾರ' ವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾಶವು ಮೂಲಾಧಾರಗತ ಸಮಗ್ರ ಸ್ಥೂಲತೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣ' ವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೫ರಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ-ಶಿಖರ (೨) ಉದರದ ಕೆಳ ಭಾಗ ಇದೇ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. (೩) ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, (೪) ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, (೫) ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಗುದ-ಮಂಡಲ' (ಮಲಾಶಯ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರ), (೬) ಪುಚ್ಛಾಸ್ಥಿ (ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕೆಳ ಭಾಗ), (೭) ಸುಷುಮ್ನಾದ ಕೆಳದ್ವಾರ, (೮) ಸುಷುಮ್ನಾದ ಕೆಳಭಾಗ ಸೌಷುಮ್ನ-ಮುಖ್ಯ ರಂಧ್ರ, (೯) ಸಮಸ್ತ ಮೂಲಾಧಾರ ಮಂಡಲ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾದಂತೆನಿಸುವುದು.

೨. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರ (Hypo Gastric Plexus Vis-a-Vis Excretory System)

ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಮೇಲೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಹತ್ತಿರ ಈ ಚಕ್ರದ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ತಂತ್ರ-ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಫಲ ಸೃಜನ, ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ನಿಧನದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥತೆ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸರಸ್ವತಿ ಇರುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ-ಸಂಖ್ಯೆ-೬ರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದೇನೆದಂರೆ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ (೧) ಬಲ-ಎಡ ಗುರ್ದಾ, (೨) ಮೂತ್ರಾಶಯ, (೩) ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯದ ಹಿಂಭಾಗ, (೪) ಗುರ್ದಾದಿಂದ ಬರುವ 'ಮೂತ್ರವಹಾ' ನಲಿಕೆಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಸಿರು-ಪತ್ರ (೫) 'ಶುಕ್ರಕೋಶ' ಇದೆ. 'ಶುಕ್ರವಾಹಿನಿ ನಲಿಕೆಗಳು' ಬಲ-ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಶುಕ್ರ ಮಾಡುವಂತಹ ಅಂಗ, (೬) 'ಅಂಡಕೋಶ' ವಿದೆ. (೭) ಪ್ರಾಸ್ಟೆಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ, ಶುಕ್ರವಹಾ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರವಾಹಿನಿ ನಲಿಕೆಗಳು ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ-ನಿಕಾಸೀ ಪಥ (೮) ಶಿಶ್ನ ವಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಿಂದ 'ಮೂತ್ರ-ಸಂಸ್ಥಾನ' ಹಾಗೂ 'ಶುಕ್ರ-ಸಂಸ್ಥಾನ' ದ ಹಾಗೂ ಇದರ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದ ಜ್ಞಾನದ ಅರಿವಾಗುವುದು.

೩. ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ (Epigastric Plexus or Solar Plexus vis-a-vis Digestive System)

ಇದರ ಸ್ಥಾನ ನಾಭೀಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಪೂರ್ಣ

ಜೀರ್ಣ-ತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಈ ಚಕ್ರವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 'ನಾಭಿ ಚಕ್ರೆ ಕಾಯವ್ಯೂಹಜ್ಞಾನಮ್' (೩.೨೨) ಸೂತ್ರದಿಂದ ನಾಭಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಗಮನವಿಟ್ಟರೆ ಶರೀರವ್ಯೂಹಜ್ಞಾನ, ಅರ್ಥಾತ್ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳ ಸನಿವೇಶದ ಜ್ಞಾನವಾಗುವುದು ಫಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ಜಾಗ್ರತವಾಗಲು ಮಧುಮೇಹ, ವಾಯು, ಅಜೀರ್ಣ, ಗ್ಯಾಸ್ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೆಯ ವಿಕೃತಿಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು.

ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ-ಸಂಖ್ಯೆ ೭ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಾಭಿಯ ಹಿಂದೆ ಇದೆ. ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ (೧) ಆಮಾಶಯ, (೨) ಯಕೃತ್ತು, (೩) ಪ್ಲೀಹಾ, (೪) ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಹಾಗೂ (೫) ಪಕ್ವಾಶಯವು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು.

೪. ಹೃದಯ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ನಿಮ್ನ ಮನಶ್ಚಕ್ರ (Lower Mind Plexus vis-a-vis Skeleton System)

ಈ ಚಕ್ರ ಹೃದಯ ಹತ್ತಿರ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ. ತಂತ್ರ-ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಪತಿತ್ವ, ಕವಿತ್ವ-ಶಕ್ತಿಯ ಲಾಭ, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಇದರ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವಿಡಲು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 'ಶಿವ ಸಾರತಂತ್ರ' ದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ಇದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಅನಾಹತ ಧ್ವನಿ (ಅನಹದ್ ನಾದ) ಯೇ ಸದಾಶಿವ (ಕಲ್ಯಾಣ-ಕಾರಕ) ಉದ್ಗೀಥದ ರೂಪ ಓಂಕಾರವಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧಾ ಪ್ರಧಾನ ಚಿತ್ತರಾದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಈ ಚಕ್ರ ಧಾರಣಾ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವಿಡುವವರಿಗೆ ಎಂದು ಸಹ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ-ಸಂಖ್ಯೆ ಅನ್ನು ನೋಡಿ).

೫. ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ (Cardiac Plexus vis-a-vis Respiratory System)

ಈ ಚಕ್ರ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರಗಳು ಜಾಗ್ರತ ಅಥವಾ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರಲು ಇದು ಸ್ವತಃ ಜಾಗ್ರತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜಾಗ್ರತವಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸ್ವಸ್ಥ ಅಥವಾ ಸುದೃಢವಾದಂತೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವಿಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರೇಮ, ಕರುಣೆ, ಸೇವಾಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮುಂತಾದ ದಿವ್ಯ ಗುಣಗಳ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ವ್ಯಾಸರೂ ಸಹ ಹೃದಯಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಗ್ನ ರಾಗಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಸ್ಥೂಲು ಭಾಗವಲ್ಲ ಆದಾಗ್ಯೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾಗವಾಗಿದೆ, ಇದರ ಸಂಬಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ತ ಅಥವಾ ಮಾನಸದಿಂದಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೯ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ದೊಡ್ಡ ರೂಪವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ-ಪುಂಡರೀಕದ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಂಡಲಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

೬. ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ (Carotid Plexus vis-a-vis Respiratory System)

ಇದರ ಸ್ಥಾನ ಕಂಠವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನವಿಡಲು ಹಾಗೂ ಇದು ಜಾಗ್ರತ

ವಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕವಿ, ಮಹಾಜ್ಞಾನಿ, ನಿರೋಗ, ಶೋಕಹೀನ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ಉಳ್ಳವನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗವು ಈ ಚಕ್ರವು ಜಾಗ್ರತಿ ವಾಗುವುದರಿಂದ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೦ರಲ್ಲಿ ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಆದರ 'ಕ' ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸ-ನಳಿಕ (೧) ಎರಡೂ ಘುಪ್ಫುಸಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಭಾಗ (೪) ದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

೭. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ (Medullary Plexus vis-a-vis Nervous System)

ಈ ಚಕ್ರ ಎರಡು ಭ್ರುವಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಮತ್ತು ನಾಡಿ-ಶೋಧನೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಆಟೋನೊಮಿಕ್ ಹಾಗೂ ವಾಲಂಟರಿ ನರ್ವಸ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಶಾಂತ, ಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ಸಂತುಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಡಿತಂತ್ರ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಿಂದಲೇ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವು ಜಾಗ್ರತಗೊಳ್ಳಲು ನಾಡಿ ಸಂಸ್ಥಾನ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ಸಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲ್ ಹಾಗೂ ಸುಷುಮ್ನಾ ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗಮವನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ-ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತ್ರಿವೇಣಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ-ಸಂಖ್ಯೆ ೧೦ರ 'ಖ' ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗೋಲಿಗಳಂತೆ 'ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ' ದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಹಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿ ಪ್ರಕಾಶನವೇ 'ಸುಷುಮ್ನಾ' ವಾಗಿದೆ.

ಇಡಾ ಭಾಗೀರಥೀ ಗಂಗಾ ಪಿಂಗಲಾ ಯಮುನಾ ನದೀ।
ತಯೋರ್ಮಧ್ಯಗತಾ ನಾಡಿ ಸುಷುಮ್ನಾಖ್ಯಾ ಸರಸ್ವತೀ॥
ತ್ರಿವೇಣೀ-ಸಂಗಮೋ ಯತ್ರ ತೀರ್ಥರಾಜಃ ಸ ಉಚ್ಯತೆ।
ತತ್ರ ಸಾನಂ ಪ್ರಕುರ್ವೀತ್ ಸರ್ವಪಾಪೈ। ಪ್ರಮುಚ್ಯತೆ॥

(ಜ್ಞಾನಸಂಕಲಿನೀತಂತ್ರ)

ಇಡಾವನ್ನು ಗಂಗಾ, ಪಿಂಗಲಾವನ್ನು ಯಮುನಾ ಹಾಗೂ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಹಾದು ಹೋಗುವ ನಾಡಿ ಸುಷುಮ್ನಾವನ್ನು ಸರಸ್ವತಿ ಎನುತ್ತಾರೆ. ಈ ತ್ರಿವೇಣಿಯ ಸಂಗಮ ಎಲ್ಲಿರುವುದೋ, ಅದನ್ನು ತೀರ್ಥರಾಜ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಸಾಧಕ ಸಮಸ್ತ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ತ್ರಿವೇಣಿ-ಸಂಗಮ ಹೊರಗೆ ಇಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವುದು. 'ಹೊರಗಿನ ತ್ರಿವೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಾಪಮುಕ್ತನಾಗುವನು' ಇದು ಭ್ರಾಂತಿ, ಮಿಥ್ಯಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಈ ರೀತಿ ಅದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಗುರು ಅಥವಾ ಸೋದರ ಮುಂತಾದ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಯೂ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಾಪಮುಕ್ತನಾಗುವುದೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿ ಅಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪಾಪದ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ 'ಅಪರಾಧ', ಇದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅಹಿತವಾಗುವುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪಾಪದ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕಾಗುವುದು. ಪಾಪ ಮಾಡಿಯೂ ನೀವೇನಾದರೂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ-ರೂಪವಾಗಿ

ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪಾಪದ ಫಲ ದುಃಖದ ರೂಪ ಹಾಗೂ ಪುಣ್ಯದ ಫಲ ಸುಖದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಭೋಗರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಏನೆಂದರೆ-**ಅವಶ್ಯಮೇವ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಕೃತಂ ಕರ್ಮ ಶುಭಾಶುಭಂ.** ಹೌದು, ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಂಗೆ ಅಥವಾ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದಾದರೂ ಪಾಪ-ಕರ್ಮ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನು ಈ ಪವಿತ್ರ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಪದಿಂದ ಉಳಿಯುವನು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದ ಮಾತಾದರೆ, ಏನಾದರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸನಿಹಿತ 'ವಾದ ತ್ರಿವೇಣಿ-ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಡಗಿಸಿ ಭಗವಂತನ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನದ ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂದಲ್ಲಿ, ಅವನು ಪಾಪದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಪಾಪ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಅದು ದೂರದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಬಯಸುವುದಾದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಓಂಕಾರ ನಾಮದ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೮. ಸಹಸ್ರಾರ್-ಚಕ್ರ (Endocrine System)

ಈ ಚಕ್ರ ಅಂಗಳಿನ ಮೇಲೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಪ್ರಮಾಣ. ವಿಪರ್ಯಯ, ವಿಕಲ್ಪ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಮೃತಿ-ರೂಪವಾದ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧವಾದಲ್ಲಿ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ (ಪೂಯುಷ್ ಗ್ರಂಥಿ) ಹಾಗೂ ಪೀನಿಯಲ್ ಸಹಿತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂತಃಸ್ರಾವಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಂಬಂಧವು ಸಹಸ್ರಾರ್ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಸಹಸ್ರಾರ್ ಚಕ್ರವು ಜಾಗ್ರತ 'ವಾಗಲು ಪೂರ್ಣ ಇಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಸಂತುಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ವಾನ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಾಧಕರು ತಿಳಿಯವಂತೆಯೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಗುಷ್ಠ ಮಾತ್ರ ಹೃದಯ-ಪುರುಷನ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಅದು ಈ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವೇ ಆಗಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಹಸ್ರಾರ್-ಚಕ್ರವಿದೆ (ಏಕೆಂದರೆ ಇದೇ ಅಂಗುಷ್ಠ-ಮಾತ್ರ ಆಕಾರವುಳ್ಳವಾಗಿದೆ). ಇದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಬೀಳುತ್ತಿದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ? ಇದೊಂದು ಜಟಿಲ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಶರೀರವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬದ್ಧವಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಆತ್ಮದ ಸಂಜ್ಞೆಯೇ ಜೀವಾತ್ಮವಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ಶರೀರ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಪೂರ್ಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಕಾರ್ಯಭೇದದಿಂದ ಅದರ ಹಲವಾರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಹೃದಯ-ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಹೃದಯ ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳು ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಕಾರ್ಯ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಂಧಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮದ ಸ್ಥಾನ ಹೃದಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಹಾಗೆ-

ಯತ್ರೈ ಏತತ್ ಸುಪ್ತೋಭೂದ್ ಯ ಏಷ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಃ ಪುರುಷಸ್ತದೇಷಾಂ ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ವಿಜ್ಞಾನೇನ ವಿಜ್ಞಾನಮಾದಾಯ ಯ ಏಷೋಂತರ್ಹೃದಯ ಆಕಾಶಸ್ತಸ್ಮಿಂಛೇತೆ।

(ಬೃಹ. : ೨.೧.೧೭)

ಯಾವಾಗ ಈ ಪುರುಷ (=ಆತ್ಮ). ವಿಜ್ಞಾನಮಯನಾಗಿರವನು. ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುವನು. ಆಗ ಅವನು ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ, ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಒಳಗೆ ಆಕಾಏರುವಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಥಾನ ಕಂಠವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೋಡುವೆವೋ, ಕೇಳಿರುವೆವೋ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತೇವೋ, ಅದರ ಸಂಸ್ಕಾರದ ಆಕಾರ ಕೂದಲಿನ ಸಾವಿರಾರು ಭಾಗದಷ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನುಭೂತಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಠದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಡೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿ ನೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಯ ಏಷೋ ಕ್ಷಿಣಿ ಪುರುಷೋ ದೃಶ್ಯತ ಏಷ ಆತ್ಮೇತಿ।

(ಛಾಂದೋ., ೧.೨.೬)

ಇದೊಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಅದೇ ಆತ್ಮವಾಗಿದೆ. ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮದ ಸ್ಥಾನ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ (ಏಕೆಂದರೆ ಇದೇ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ). ಇದನೇ ದಿವ್ಯನೇತ್ರ ಅಥವಾ ಶಿವನೇತ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮದ ಸ್ಥಾನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಲು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾನ ಸಮಾಧಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಸರ್ವವೃತ್ತಿನಿರೋಧವಾಗುವುದು. ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೦ರ 'ಖ' ಭಾಗದಲ್ಲಿ (೧) ಸುಷುಮ್ನಾ-ಶೀರ್ಷವಿದೆ. (೨) ಲಘು-ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, (೩) ಪಂಚತನ್ಮಾತ್ರದಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಮನಸ್ಸು।ಬುದ್ಧಿ।ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಪುಟ 'ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ' ಅಥವಾ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ' ವೇ ಆಗಿದೆ. (೪) ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ (ಸಹಸ್ರಾರ್), (೫) ಅಂತರ್ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ೩ ಚಿಹ್ನೆ 'ಅಧಿಪತಿ ರಂಧ್ರ' ವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ.



ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ

ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾದ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ವರ್ಚಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇಡಾ ಹಾಗೂ ಪಿಂಗಲ್ ನಾಡಿಗಲಿಂದಲೇ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಯಮಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ಯೋಗದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವನೋ, ಆಗ ಸುಪ್ತ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಮಾನವಾದ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಸಿತವಾದಂತೆನಿಸುವುದು. ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯ ಉಪಯೋಗ ಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದೋ, ಆ ಶಕ್ತಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ರೂಪಂತರಿತವಾದ ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿನಿಯಾಗುವುದು, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಅಥವಾ ಪೈಥಾಗೊರಸ್ ನಂತಹ ಆತ್ಮದರ್ಶಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ತಮ್ಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಸಂಕೇತವಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ನಾಭಿಯ ಬಳಿ ರೀತಿಯ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ವಿರಾಜಮಾನವಾಗಿದೆ. ಅದು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಪ್ರಭುತ್ವ, ಅರ್ಥಾತ್ ಬುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಗೆ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಕಟವಾದಂತೆನಿಸುವುದು.

ಚಕ್ರ-ಶೋಧನ ಅಥವಾ ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣ

ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿದೆಯೋ, ಅದೇ ಶಕ್ತಿ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ – **'ಯಥಾ ಪಿಂಡೆ ತಥಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೆ'**. ಶಕ್ತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವೇ ಆಗಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವು ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿನಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿ-ಜಾಗರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಯು ಹರಡಿದ್ದರೂ ಹಾಗೂ ಬಲ್ಬ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿದ್ದರೂ, ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೇನ್ ಸ್ವಿಚ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಮುಖ್ಯ ಸ್ವಿಚ್ ಅನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ, ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳಕಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾದ ದಿವ್ಯ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಚಕ್ರಗಳು ಜಗೃತವಾದಂತೆನ್ನಿಸುವುದು.

ಈ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯು ಊರ್ಧ್ವ ಉತ್ತ್ರಮಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಯಾವಾಗ ಮೇಲೇಳುವುದೋ, ಆಗ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿ ಹಾಗೂ ಸಹಸ್ರಾರ್-ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ತಲುಪುವುದು. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ ಸಮಾಧಿಯಾಗುವುದು. ಇದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸನಿಹಿತವಾದ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನಲೋಕವೂ ಪ್ರಕಟವಾದಂತೆನಿಸುವುದು. **ಆದರಿಂದ 'ಋತಂಭರಾ ಪ್ರಜ್ಞಾ'** ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಋತಂಭರಾ ಪ್ರಜ್ಞಾದ ನಂತರ ಸಾಧಕನಿಗೆ ನಿರ್ಬೀಜ ಸಮಾಧಿಯ ಅಸೀಮ, ಅನಂತ ಆನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಇದೇ ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಲುಪಿ ಸಂಸ್ಕಾರ-ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಮಾನವಾದ ಕಾಮನೆಗಳೂ ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಜನನ ಹಾಗೂ ಮರಣದ ಬಂಧನದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಮುಕ್ತಿಯ ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣದ ಪ್ರಯತ್ನ

ಸಿದ್ಧಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣವನ್ನು ಶಕ್ತಿಪಾತದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಏನಾದರೂ ಪರಮತಪಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಾಧನಾಶೀಲ ಸಿದ್ಧಗುರು ದೊರಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಬಲವಾದ 'ಶಕ್ತಿ-ಸಂಪಾತ', ಅರ್ಥಾತ್ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ 'ಮಾನಸ ದಿವ್ಯ ತೇಜ' ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯ ಜ್ಯೋತಿ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ಧಾರೆಯಂತೆ ಆಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಚೇತನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ತೇಜಸ್ಸು ಒಂದು ಚೇತನಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸದ್ಗುರುವಿನ ಶಕ್ತಿಪಾತದಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಮಯ ಉಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯೂ ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಪಾತ ಮಾಡುವ ಸಿದ್ಧಪುರುಷರನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದದ್ದು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಷಟ್ಕರ್ಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ಬಂಧ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ-ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಆತ್ಮಭಿಮುಖವಾಗುವುದು, ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧಕ ಪಂಚಭೂತ-ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಹಾಗೂ ಆಕಾಶದ ಮೇಲೆ ಜಯಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಚಕ್ರ-ಭೇಧ ಮಾಡಿಸಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಶಿವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಧಾನೋಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಸ್ನಾಯು ಗುಚ್ಛಕಗಳಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣ' ಸರಳತೆಯಿಂದ ಗಮನಾಗಮನ ಮಾಡುವುದು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಬಾಗುವುದರಿಂದ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಸ್ನಾಯು-ಗುಚ್ಛಕ, ಅನಾವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಅವರೋಧಕವಾದ ಕಫ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಲೀನವಾಗುವ ಕಾರಣ ಜೀವ-ಪ್ರವೇಶದ ಅಭಾವದಿಂದ ಮಲೀನವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೀವಮಯ-ರೂಪಿ ಪ್ರಾಣ-ಸಾಧನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯ ಜೀವಮಯ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಸಮಸ್ತ ಭಾಗ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿಸಿ. ಸ್ಥಳ-ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮುಂತಾದ ಮಲವನ್ನು ಫುಪ್ಫುಸ, ತ್ವಚೆ, ಕರುಳಿನ ಪಥದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಫಲವಾಗಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ವಿಚಿತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಂತೆನಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಶರೀರ ರೋಮಾಂಚಕವಾಗುವುದನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನ' ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣದ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಶೀಲಯುಕ್ತ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸದ ನಿರಂತರತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಂತಾನೇ ಹಲವು ಪ್ರಕಾಶವು ಕಾಣಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ಭಾಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಜೀವ-ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಜೀವಮಯಕೋಶದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳು ಜೀವದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಲೀನತೆ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆವರಣವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರಗತವಾದ ಚಕ್ರಗಳ, ಚಕ್ರದಲ್ಲಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ, ಇಲ್ಲಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜೀವಗಳು,

ಉಪಜೀವಗಳ, ಆರಾಧ್ಯದೈವ ಹಾಗೂ ಅಧಿಪತಿಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಆ ಸಮಯವೇ ಆಗುವುದು. ಜೀವ ಸಾಧನೆಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಧಿಪತ್ಯ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುವುದು. ಆಗ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ್ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ 'ಜೀವಶಕ್ತಿ' ಯನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಂಚಾಲಿತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಚಕ್ರಗಳ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಮುಂದಿನ ಕೋಶಗಲ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗೊಳಿಸುವುದು ಸರಳವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೧ರಲ್ಲಿ ಯ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾಡಿ–ಜಾಲವು ವಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಾದರೆ ಜೀವ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾದ ಸಮಸ್ತ ಪಥ ಆಲೋಕಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಕಪಾಲಸ್ಥ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ–ಶರೀರ' ದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ (೧) ಬುದ್ದಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತ ಮನಸ್ಸು (೨) ಬುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಕಾಶ ಸುಷುಮ್ನಾ–ಶೀರ್ಷ (೩) ಬುದ್ದಿಯ ಪಥದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ, ಸಮಸ್ತ 'ನಾಡಿ–ಯುಗಲ್' (೪) ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಮೂಲಾಧಾರ–ಚಕ್ರ (೫) ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವ–ಸಾಧನೆಯ ನಿರಂತರ ಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ಹೇಗೆ ತಮಸ್‌ನ ಆವರಣವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದೋ, ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನ ಸಹಸ್ರಾರ್ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರವು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು. ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೨ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾದ ಚಕ್ರಗಳ ಪೂರ್ವ ರೂಪವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ 'ಮಾಲೂಧಾರ ಚಕ್ರ' ದ ಪೂರ್ವರೂಪ ಪ್ರದರ್ಶಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಭಾಗದ 'ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ' ಹೋಮಕುಂಡ–ಸಮ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲನ 'ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ' ವಿದೆ. ಮೇಲಿನ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ' ವಿದೆ. ನಾಡಿಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಅಲೆಗಳು ಅನಾಹತ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ವಕ್ಷ (ಎದೆ) ದಲ್ಲಿ ದೀಪಶಿಖಾ–ಸಮ ಪ್ರಕಾಶಿತ 'ಹೃದಯ ಚಕ್ರ' ಹಾಗೂ 'ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ' ವಿದೆ. ಕಂಠದ ಸಮಾನ ಕಾಣಿಸುವ ಕಂಠದಲ್ಲಿ ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ–ಸಮ ಪ್ರಕಾಶಿತ 'ಸಹಸ್ರಾರ್' ಚಕ್ರವಿದೆ.

ಸಾಧಕನಿಗೆ ಈ ಚಕ್ರಗಳ ಪೂರ್ವರೂಪವೇ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರವಾಗಿದೆ. ತದನಂತರ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಂತಃ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗೆ ಸಮಸ್ತ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅಂತಃ–ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಅತಿ ದೂರದರ್ಶನ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೩ (ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯ ರೂಪ) ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸುವುದು – ಚಿತ್ರ (೧) ರಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮದ ಜ್ಯೋತಿ ಸದಾ ಚಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಅಹಂ ಅನ್ನು ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯವನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಪಥ (೪.೫) ದ ಮೂಲಕ ಕಪಾಲದಲ್ಲಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ (೪) ವನ್ನು ಪ್ರೇರಿತಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿ (೩) ಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದೆಂದರೆ ಅದು (ಮನಸ್ಸು) ತನು ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಅಂತರ್ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರದಾನಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು (೬) ತನ ರಶ್ಮಿಗಳ (೫) ಮೂಲಕ ಅಂತಃನೇತ್ರ (೭) ವನ್ನು ದಿವ್ಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯ ಸಂಕಲ್ಪ–ಬಲದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತ 'ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ' (೮) ನಿಜರಶ್ಮಿ–ಪ್ರವಾದ (೯) ಮೂಲಕ ದ್ಯುಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ–ಮಂಡಲದಿಂದಲೂ ಹೊರತಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭೂಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗಿ (೧–೧೦) ಅವರ ಮೂಲಕ ಪಾತಾಳದವರೆಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಇದು ಶಕ್ತಿ-ಕೇಂದ್ರ ಅರ್ಥಾತ್ ಚಕ್ರ, ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸುಷುಮ್ನಾ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯವಾದ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೀಜ-ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ-೧೪ ರಹಸ್ಯಮಯವಾದ ಸುಷುಮ್ನಾದ್ದಾಗಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಭಾಗ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಸಣ್ಣ-ದೊಡ್ಡ ೩೩ ಕಶೇರುಕಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವ ಸರ್ಪಾಕಾರದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಲ್ಲಿರು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ 'ಸುಷುಮ್ನಾ' ವೂ ಸಹ ಸರ್ಪಾಕಾರದಿಂದಾಗಿದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ 'ಕ' ಸುಷುಮ್ನಾ-ಶೀರ್ಷವಾಗಿದೆ, ಹಾಗೂ 'ಖ' ಇದರ ಪುಚ್ಛವಾಗಿದೆ. ಅದು ಪುಚ್ಛಾಸ್ಥಿ ಅಥವಾ ಗುದಾಸ್ಥಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ೨ ಸುಷುಮ್ನಾದ ಆಂತ 'ರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ – 'ಕ': ಎರಡು ಕಶೇರುಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಾಡಿ-ಯುಗಳವಿದೆ. ಅದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. 'ಖ': ಸುಷುಮ್ನಾದ ಬಾಹ್ಯ ಆವರಣವನ್ನು ಒಡೆದು ನೋಡಿದರೆ ಈ ನಾಡಿ-ಯುಗಗಳ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ – 'ಗ': ಸುಷುಮ್ನಾದ ವ್ಯಕ್ತ ತುಂಡಾಗಿದೆ. 'ಘ': ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಶೇರುಕ-ಯುಗಳದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿದೆ 'ಙ': 'ಘ' ದಿಂದ 'ಙ' ವರೆಗೆ ನಾಡಿ-ಯುಗಳ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹೊರ ಬಂದು ಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. 'ಘ': ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕಶೇರುಕಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿರುತ್ತದೆ. ೩ ಮತ್ತು ೫ ದಪ್ಪ ತುಂಡುಗಳಾದ ಸುಷುಮ್ನಾದ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಲಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಕಡಿಯ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ 'ಜ್ಞಾನವಹಾ' ಹಾಗೂ 'ಗತಿವಹಾ' ನಾಡಿಗಳ ಬಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಬಲೆ ಇಪ್ಪತಾಲ್ಕು ಘಂಟೆ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಸಹ ವಿಶ್ರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೫ ರಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಹಾಗೂ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬಲ-ಎಡ 'ಪಿಂಗಲಾ' ಮತ್ತು 'ಇಡಾ' ಹೆಸರಿನ ಎರಡು ಮುಖ್ಯಾ ನಾಡಿಗಳು ಮೇಲಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುದಾಸ್ಥಿಯ ಸಮಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಗಂಟೆನಿಂದ ಹೆಣೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಇಡಾ-ಪಿಂಗಲಾ ಒಂದು ಮಾಲೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಜ್ಞಾನ' ಹಾಗೂ 'ಕ್ರಿಯೆ' ಯ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಆಗಿರುವ ಜೀವನ-ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸಾರದ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವೇ ಸುಷುಮ್ನಾ ಆಗಿದೆ.

ಪುಟ ೧೧೭ ರಲ್ಲಿ ಚಕ್ರ-ದರ್ಶನದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಚಕ್ರ-ಸಂಬಂಧಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಸಮನ್ವಯ ರೂಪವಾಗಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ, ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಜಾಗೃತವಾಗಲು ಅನ್ಯ ಚಕ್ರಗಳ ಜಾಗರಣವೂ ಸ್ವತಃ ತಂತಾನೇ ಆಗುವುದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಆ ದಿವ್ಯ ಮಾನಸ ತೇಜಸ್ಸು ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪ್ರಾಣ-ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಚಕ್ರಗಳ ಶೋಧನ, ಭೇದನ ಹಾಗೂ ಜಾಗರಣ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೂಲಕ (ಯಾವುದೇ ಸತ್ಪುರುಷ ಯೋಗ ಸಾಧಕನಿಂದ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು) ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

- ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಂಯಮ ಹಾಗೂ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೫ ನಿಮಿಷ ಕಪಾಲಭಾತಿ ೩೦ ನಿಮಿಷ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೧೧-೨೧ ಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ೩೦ ನಿಮಿಷ ನಿರಂತರತೆ, ಲೀನ, ತನ್ಮಯತೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ

ಆಯಾಸವಾದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಮಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆದೆ ಓಮ್ ನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗುರಿ ಬೇಗನೆ ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದು. ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮದ ನಂತರ ಭ್ರಾಮರೀ ಅಥವಾ ಉದ್ ಗೀಥವನೂ ಸಹ ೫-೫ ನಿಮಿಷ ದಿವ್ಯ ತೇಜದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅಂತರ್ಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಓಂಕಾರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನೀವು ಯೋಗದ ಉಚ್ಚಸ್ತರದ ಕ್ಷಿತಿಜದವರೆವಿಗೂ ತಲುಪಬಲ್ಲಿರಿ, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಓಂಕಾರದ ಜಪ ಸಾಧಕನ ಒಳಗೆ ಅಲೆಗಳು ಉತ್ಪನವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಮಾಂಚನ ಅಥವಾ ಹರ್ಷದಾಯಕ ಈ ಅಲೆಗಳು 'ಜೀವಮಯ ಕೋಶ' (ಸಾಯು ಮಂಡಲ) ದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ 'ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ' ದಲ್ಲಿ 'ತಡಿತ್ ಹೆಸರಿನ' (ಜೀವನ ಬಡಿತದಿಂದ ಉತ್ಪನವಾದ ಕಂಪನ) ವಿದ್ಯುನ್ಮಯ ಪ್ರಕಂಪವು ಪ್ರಕಟವಾಗ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ನಾದ' (ಅಸ್ಫುಟ ಶಬ್ದ) ವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ಉದರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಷ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಉಷ್ಣ ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಪ-ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಆಘಾತ (ಕಂಪನ) ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗುವುದೋ, ಆಗ ಯಾವುದೋ ಪ್ರವಾಹವು ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಿಂದ ಹೊರಟು ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ನಾಭಿಗತ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಓಂಕಾರದ ಜಪ (ಧ್ಯಾನ) ದ ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನೆಂದರೆ 'ಜೀವ' ವನ್ನು ನಿಮಸ್ತರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಚ್ಚಸ್ತರದೆಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. 'ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸ'ನ್ನು ಜೀವದ ಕ್ರಿಯಾಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 'ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ' ಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ 'ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ' ಯನ್ನು 'ಆನಂದಮಯಕೋಶ' ದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ – ಕ್ರಮವಾಗಿ ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ ಮುಂತಾದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಭಾವವನ್ನು ಮಾಡಿ 'ಪ್ರಾಣಮಯ', 'ಮನೋಮಯ', 'ವಿಜ್ಞಾನಮಯ' ಕೋಶಗಳನು ಹಾರಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವ 'ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ' ವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, 'ಆನಂದನುಗಾತ' ಹಾಗೂ 'ಅಸ್ಮಿತಾನುಗತ' ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಹಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಅದರಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿತರಾಗುವುದು.

ಓಂಕಾರವೇ ಅಲ್ಲದೆ ವೇದದ ಮಹಾನ್ ಮಂತ್ರ ಗಾಯತ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನ-ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ – ೧೫ ರ ಆನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾದ ಸಂಖ್ಯೆ ೩ರ ಅನುಸಾರ ತನ್ನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಪಾಲದ ಒಳಗೆ ಧ್ಯಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಪ್ರಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 'ಧ್ಯಾನ' ಮಾಡುವುದೇನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಈ ಸಮಯ 'ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ' ದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಈಗ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ, ನನ್ನ ಬಸಂತಿ-ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಬುದ್ಧಿಮಂಡಲದಲ್ಲಿ (೨) ಬೆಳದಿಂಗಳು ಒಂದು ಅತಿಹೊಳಪಾದ ಜ್ಯೋತಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾದಂತಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದ ಸ್ವಾಮಿನಿ ಬುದ್ಧಿಯ ಪರಮ ಸಾತ್ವಿಕ ಸಮುದ್ವಲ ಆಗುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯರಾಜ 'ಮನಸ್ಸು' ಹಾಗೂ ಅದರ ಅಧೀನಸ್ಥ 'ಇಂದ್ರಿಯಗಳ' ಸ್ವತಃ ನಿರ್ಮಲ-ಶುದ್ಧ-ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಪರಮಶಾಂತ ಅಪಾರ ಜ್ಯೋತಿಯ ಗಡಿಯು ಅಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಓಂಕಾರ-ಜಪ ಅಥವಾ ಗಾಯತ್ರಿ-ಜಪವಲ್ಲದೇ ಸಾಧಕ ಬಯಸುವುದಾದರೆ ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ-೧೭ರ ಅನುಸಾರ 'ದಿವ್ಯ ಆಲೋಕ'ನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಹಾತ 'ೀಜಸ್ವಿ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷ ಭಗವಂತ (೧) ನನಗೆ 'ಬ್ರಹ್ಮತೇಜ' ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವನ್ನು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮತ 'ೀಜ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ (೨) ನ ಸಮಾನ ದೇದೀಪ್ಯಮಾನವಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಶುದ್ಧ ಸೌಮ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆದೇವರು ನಮ್ಮ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿರುವನು. ನನ್ನ ಆತ್ಮ (೩) ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿ ನನ್ನ ಜೀವನ-ಪಥವನ್ನು ಅವಲೋಕನಗೊಳಿಸಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ' ನನ್ನ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಇದೇ ಇಚ್ಛೆ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ.







ಚಕ್ರದರ್ಶನ–ಪಟ್ಟಿ

ಚಕ್ರಗಳ ಹೆಸರು	ಸ್ಥೂಲ ಸ್ವರೂಪ	ಸ್ಥಾನ	ತತ್ವ	ಬೀಜ	ಮುಖ್ಯ	ಗೌಣವಾಯು	ಕೋಶ	ಲೋಕ	ಚಕ್ರಗಳ ಶಿಥಿಲತೆ ಅಥವಾ ಜಾಗೃತ ರಾಗಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವಿಧಿಗಳು
ಮೂಲಾಧಾರ	Pelvic Plexus	ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಗುದ–ಗಳ ನಡ್ಡುವೆ ೧" ಅಂತರ	ಪೃಥ್ವಿ	ಲಂ	ವಾಯು	ಕೂರ್ಮ	ಅನ್ನಮಯ	ಭೂಃ	ಬಂಜೆತನ (ನಪುಂಸಕತ್ವ), ವಾತರೋಗ, ಯೋನ ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುವುದು
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	Hypogastric Plexus	ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ೧–೧.೫" (ಹೊಟ್ಟೆ ಸಮೀಪ)	ನೀರು	ವಂ	ಅಪಾನ	ಧನಂಜಯ	ಪ್ರಾಣಮಯ	ಭುವಃ	ಮೂತ್ರರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದೋಷ, ಕಲ್ಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು
ಮಣಿಪೂರ್	Epigastric or Solar Plexus	ಹೊಕ್ಕುಳದ ಸಮೀಪ	ಬೆಂಕಿ	ರಂ	ಬ್ಯಾನ	ಕೃಕಲ್	ಮನೋಮಯ	ಸ್ವಃ	ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಬಾವಾಸಿಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು
ಹೃದಯ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಮನ ಚಕ್ರ	Lower Mind Plexus	ಎರಡು ಸ್ಥನಗಳ ಮಧ್ಯೆ	ಎಲುಬುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ರೋಗ						
ಅನಹಿತ	Cardiac Plexus	ಹೃದಯ	ವಾಯು	ಯಂ	ಸಮಾನ	ನಾಗ್	ವಿಜ್ಞಾನಮಯ	ಮಹಃ	ಹೃದಯರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು
ವಿಶುದ್ಧಿ	Carotid Plexus	ಕಂಠ	ಆಕಾಶ	ಹಂ	ಪ್ರಾಯ	ದೇವದತ್ತ	ಆನಂದಮಯ	ಜನಃ	ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ
ಅಜ್ಞಾಚಕ್ರ	Medullary Plexus	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ (ಹಣೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ)	ಮನಸ್ಸು	ಓಂ	ಉದಾತ್ತ			ತಪಃ	ಮಿಗಿ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ನಾಡಿಯ ವಿಕಾರತೆ, ಪಕ್ಷಪಾತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು
ಸಹಸ್ರಾರ	Cerebral Gland	ಹಣೆ (ಕನ್ನೆಯಿಂದ ಮೇಲೆ ತಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ)						ಸತ್ಯಂ	ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಂತುಲನೆ ಮತ್ತು ಮೆಟಾಬೋಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು

ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು

❖ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಿ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯ ಯಾವುದೇ ಬೇರೊಂದು ಶುಭ ಸಮಾಚಾರವೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಡಿ. ದಾನ, ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಪರೋಪಕಾರ ಮಾಡುವುದು, ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನ, ಗುರುಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಗೋಸೇವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪವಿತ್ರ ಕಾರ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯ ಚಿಂತನ, ಮನನ, ನಿದಿಧ್ಯಾಸನ ಹಾಗೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಏಕಮಾತ್ರ ಗುರಿ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿರಬೇಕು.

❖ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಏನೆಂದರೆ ನಾನು ಪ್ರಕೃತಿ, ಧನ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಭೂಮಿ, ಭವನ, ಪುತ್ರ, ಹೆಂಡತಿ ಮುಂತಾದ ರೂಪವಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯಕ್ತ-ಅವ್ಯಕ್ತ ಸತ್ವವು ನನ್ನ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ. ನಾನು ಸಮಸ್ತ ಜಡ ಹಾಗೂ ಚೇತನ ಬಾಹ್ಯಪದಾರ್ಥಗಲ ಬಂಧನದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಶರೀರವೂ ನನ್ನ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ ನಾನು ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯ-ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಹಾಗೂ ಗಂಧ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರಹಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ ಹಾಗೂ ಅಭಿನಿವೇಶನ-ರೂಪ ಪಂಚಕ್ಲೇಶದಿಂದ ರಹಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಆನಂದಮಯ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ, ಶುದ್ಧಸತ್ವನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಅಮೃತ ಪುತ್ರನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆ ಆನಂದ ಸಿಂಧು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ, ಸರ್ವಶಕ್ತಿವಂತನಾದ ಭಗವಂತನ ಜೊತೆ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಒಂದು ಹನಿ ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಏಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ನದಿಗಳು ಪ್ರವಾಹದಂತಾಗಿ ಪುನಃ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಸಾಗರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹನಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ಕೂಡ ಹಾಗೇ ಆನಂದದ ಸಿಂಧು ಪರಮೇಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಹನಿಯಿಂದ ಸಮುದ್ರ ರೂಪನಾಗಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅದೇ ವಿಧಾತ, ತಂದೆ ಪರಮೇಶ್ವರನೇ ನಮಗೆ ಜೀವನ, ಪ್ರಾಣ, ಜನ್ಮ, ಆಯುಷ್ಯ, ಶರೀರ, ಬುದ್ಧಿ, ಶರೀರದ ಸಾಧನ, ಮನೆ, ಪರಿವಾರ, ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವನು. ಆ ಪ್ರಭುವೇ ನನಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವನು. ಪ್ರಭುವಿನ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪರಮಸುಖ ನನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣವು ಅವು ಆನಂದಮಯ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಪರಮ ರಕ್ಷಕನಾದ ತಂದೆ ನನ್ನನ್ನು ತನ್ನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸದಾ ಪ್ರಭುವಿನಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರಭ ಸದಾ ನನಲ್ಲಿರುವನು. ಈ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಭಾವ, ತದ್ರೂಪತ ಹಾಗೂ ತದಾಕಾರಭಾವವೇ ನನಗೆ ಪರಮ ಆನಂದವನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಭಗವಂತ ತನ್ನ ಆನಂದದ ಸಹಸ್ರಾರ್ ವೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸದಾ ಹರಿಸುತ್ತಿರುವನು. ನಾವೇನಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಆ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದೇ ದೋಷವಿರುವುದು.

❖ ಸಾಧಕನು ಸದಾ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಭಾವದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ತನ್ನನ್ನು ದ್ರಷ್ಟಾ, ಸಾಕ್ಷಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಅನಾಸಕ್ತ ಭಾವದಿಂದ ಸಮ, ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳನು ಭಗವಂತನ

ಸೇವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಮಾಡಬೇಕು. ಕರ್ತವ್ಯದ ಅಹಂಕಾರದ ಹಾಗೂ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ರಹಿತವಾದ ಕರ್ಮ ಭಗವಂತನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ.

- ಬಾಹ್ಯಸುಖದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಸುಖದ ಸಮಸ್ತ ಸಾಧನ ಎಲ್ಲವೂ ದುಃಖ-ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸುಖಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಭಗವತ್ಸಮರ್ಪಣೆ, ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನದ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಯವರೆಗೂ ತಲುಪುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿದೆ.
- ಈ ರೀತಿ ಮುಮುಕ್ಷುವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಜಪ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಆವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ದುಃಖಗಳ ಸಮಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರಮಪಿತನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಸದಾ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಏನೆಂದರೆ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭು-ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಹಾಗು ಲಕ್ಷ್ಯವು ಗೌಣವಾಗಿದೆ. ನಾವೇನಾದರೂ ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಈಶ್ವರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಆರಂಭಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಋಷಿ ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳುವರು:

ಇಹ ಜೇದವೇದಿದಥ ಸತ್ಯಮಸ್ತಿ ನ ಚೇದಿಹಾವೇದಿನ್ಮಹತೀ ವಿನಷ್ಟಿಃ।

ಭೂತೇಷು ಭೂತೇಷು ವಿಚಿತ್ಯ ಧೀರಾಃ ಪ್ರೇತ್ಯಾಸ್ಮಾಲ್ಲೋಕಾದಮೃತಾ ಭವಂತಿ॥

(ಕೆನೋಪನಿಷದ್ ೨.೫)

ಈ ಮಂತ್ರದ ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಮನಷ್ಯನು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಧರ್ಮವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ಕೇವಲ ಸಂಸಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನೋ, ಅವನು ತನ್ನ ವಿಕಾಸದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಆವಶ್ಯಕ ನಿಯಮ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಇದರ ಪಾಲನೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಆವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ನಿಯಮ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪಾಲನೆ ಅತಿ ಆವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಗೃಹಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಸಾಧನೆಯ ಈ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪರಮ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೂ ಸಹ ಪೂರ್ಣ ಆನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಕ್ಷಣಿಕ ಭೋಗ-ಸುಖವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಉನ್ನತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಆಹಾರದ ಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ಸೂಕ್ತ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಗೌರವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಉಪಾಸನೆಗಾಗಿ ಬಹಳ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

❖ ಯಮ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯೋಗಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ–ಜಾಗರಣ, ಚಕ್ರಗಳ ಪೂರ್ಣ ಶೋಧನ ಹಾಗೂ ಭೇದನ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪರಿಗ್ರಹ. ಈ ಐದು ಯಮ ಹಾಗೂ ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಅಥವಾ ಈಶ್ವರ–ಪ್ರಣಿಧಾನ, ಈ ಐದು ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಾಧಕನು ಪೂರ್ಣಪ್ರಯತದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ನೀವು ಭಯಭೀತರಾಗದೆ ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ನಾನು ಪೂರ್ಣ ಯೋಗಿಯಂತೂ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ನೀವು ಪೂರ್ವನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಿಧಿಯಿಂದ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಯೋಗಮಯವಾಗುವುದು. ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಯಮ, ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸವು ಎಷ್ಟು ದೃಢವಾಗುವುದೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಬಯಕೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೊಬ್ಬರ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯ ಭಾವವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗವನ್ನು ಸಹಜವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗ ನಮ್ಮ ಸ್ವಧರ್ಮವಾಗಿದೆ.

❖ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದರಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಯತವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ಅ ಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಾವಸ್ಥೆ, ನಿರ್ಮಲತೆ, ಶುಚಿತ್ವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರಗಳ ಪವಿತ್ರತೆ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಅ ಭ್ಯಾಸವು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಬಹುದು.

❖ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಡಂಬರ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದು ಶಾಂತ, ಸರಳ, ಸಹಜ ಹಾಗೂ ನಿರಭಿಮಾನ, ಮಿತಭಾಷಿಯಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಂಸೆ, ಕೀರ್ತಿ, ಯಶಸ್ಸು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.



ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣ ಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಲಾಭ

ಕುಂಡಲಿನೀ-ಜಾಗರಣದ ಆತ್ಮಿಕ ಲಾಭದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೌದು ಇದೊಂದು ಪೂರ್ಣ ಆನಂದಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುವುದೆಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಬೇರೇನೂ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂತೋಷ ಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪರಮ ಸುಖವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಾಧಕನ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಯೋಗೀ ಪುರುಷನ ಹತ್ತಿರ ಇರುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ವಿಕಾರಿ ಪುರುಷನಿಗೂ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಯಾವ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದೋ, ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಲಾವಣ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಸಮಾನತೆಯ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಬೇರೊಬ್ಬರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತಾಭಾವನೆ, ಕರುಣೆ ಹಾಗೂ ದಿವ್ಯ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಸಾತ್ವಿಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ನಾವು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪವಿತ್ರತೆ, ಉದಾತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಂತೆನಿಸುವುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಲಾಭವಿದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಲಾಭ ಆತ್ಮಿದಿಕ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಯೌಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಇರಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರೋಗವಾದ ಪಿತ್ತ, ವಾಯು ಹಾಗೂ ಕಫದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಮತೆಗಳು ಸ್ವತಃ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೂರ್ಣ ನಿರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂದಿನ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಇದೇನು ಕಡಿಮೆ ಸೌಲಭ್ಯವೇನು, ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಿರೋಗ, ಸ್ವಸ್ಥ, ಮನಸ್ವಿ ಹಾಗೂ ತಪಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಶೇಕಡ ಐದಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದರಿಂದ ಯೋಗಿಯ ಸಮಸ್ತ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂತಃ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದು ಮಾನವನಿಂದ ಮಹಾಮಾನವ, ಪುರುಷನಿಂದ ಯುಗಪುರುಷ ಅಥವಾ ಮಹಾಪುರುಷನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿದ್ಧಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರೀಯ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಾಪಕತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವತರವಾದಂತೆನಿಸುವುದು. ವಿಶ್ವಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಇಂತಹ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಯೋಗಿಯು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆವನು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರ ಇಚ್ಛೆಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಧರ್ಮ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಭಗವಂತನಂತಹ ಶಕ್ತಿಯ ಜೀವಂತ ಸ್ವರೂಪನಾಗುವನು.



